

男女共同参画週間

2022年9月12日(月)～9月16日(金)

今年も『男女共同参画週間』を実施します。期間統一企画は『ノー残業デー推進週間』と『ワークライフバランス・一般相談』です。個々の多様性が尊重され、誰もが自分らしく活躍できる職場となるための意識啓発のセミナーを開催いたします。ぜひご参加ください。

9月12日(月)～9月16日(金) 期間統一企画

全教職員対象 ※毎週水曜日はノー残業デー

「ノー残業デー推進週間」

全教職員・学生対象

ワークライフバランス・一般相談



9月12日(月) 全教職員・学生 【多様性】

12:05～12:45 UU プラザ 2 階

ランチ de シネマ「カランコエの花」

2018年の全国劇場での上映が終了した後も、さまざまな企業や教育機関・自治体・団体が開催されるLGBT研修や性の多様性に関するセミナー・講演などで教材とされている映画です(上映時間39分)。

9月13日(火) 全教職員・学生対象 【労働】

◆男女共同参画セミナー

13:30～15:00 オンライン(Zoom)

「明日からできる職場のストレスマネジメント

～チームでつくる心理的安全基地～」

講師：一般社団法人栃木県精神保健福祉協会
会長

稲見 聡 氏



個人でできるストレスへの対処法に加え、ほめ育や心理的安全性をつくる言葉、幸福学、アンガーマネジメントゲーム、今日私怒らないの日制定など、職場の心理的安全基地づくりの取り組みを紹介しながら、楽しく個性を活かしながら本来のパフォーマンスが発揮できるようになる方法を考えます。

9月14日(水) 全教職員・学生対象 【健康】

12:05～12:45 峰が丘講堂 20名限定(事前申込必要)

「ココロとカラダを整える瞑想ヨガ」

講師：瞑想・ヨガインストラクター

Akari さん



ストレスマネジメントの対処法のひとつである、マインドフルネス。瞑想をすることによって脳を休息させることができるので記憶力の上昇や集中力の向上などが期待できます。

9月15日(木) 全教職員対象 【ワークライフバランス】

【セミナー&子育て教職員交流会】

10:00～12:00 オンライン(Zoom)

「子育て教員・職員応援！

宇都宮大学子育てサークル“宇～わん”

活動報告&情報交換」

子育てと仕事・研究の両立に本当に必要な事柄は何？本学女性教員が立ち上げた子育てサークル“宇～わん”と考えてみませんか。

「子育てと仕事・研究の両立とメンタルケア」

講師：自治医科大学附属病院精神科
助教

加藤 梨佳 氏

ストレス要因にどのようなものがあるのか、それらに気づき対処するにはどうすればいいのか、医学の面から学びを深めます。また、自治医科大学医師・研究者キャリア支援センターの活動をご紹介します。

9月15日(木) 事前申込者対象 【人間関係】

【連携事業】◆男女共同参画セミナーオンライン公開講座

13:30～15:30 オンライン(Zoom)

「アンコンシャス・バイアス」を

知る、気づく、対処する

講師：一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所
代表理事

守屋 智敬 氏

お申し込み等詳細については下記のURLを御覧ください。
URL: https://www.parti.jp/kouza/index_zen05.html

主催：栃木県とちぎ男女共同参画センター
公益財団法人栃木男女共同参画財団
宇都宮大学ダイバーシティ研究環境推進本部

皆さまのご参加、お待ちしております！

※各企画の詳細につきましては、男女共同参画推進室だよりを御覧ください。

主催 宇都宮大学 男女共同参画推進室

〒321-8505 宇都宮市峰町 350 5 号館 3 階
TEL/FAX:028-649-5151
Email:gender@cc.utsunomiya-u.ac.jp
URL:<http://diversity.utsunomiya-u.ac.jp>

