

# 自分らしく生きる

— 小さな声をあげる勇気 —

理不尽や違和感に直面したとき、私たちはつい「自分が我慢すればいい」と声を飲み込んでしまいがちです。

本講演では、実体験をもとに、小さな違和感を見過ごさず声をあげることの大切さ、そしてその勇気自分自身と社会をどう変えていくのかをお話します。

自分らしく生きるとは何か。

傷ついた経験も力に変えながら、一步踏み出すヒントをお届けします。



## 講師 五ノ井里奈 さん

元自衛官 年少期に柔道を始め、中高生の時に全国大会出場

2020年に陸上自衛隊に入隊

2022年公務災害により退官。

本人が受けたハラスメントで世に声をあげた。

2022年フィナンシャルタイムズ

「最も影響を与える25人の女性」の1人に選出。

2023年BBCが選ぶ100人の女性に選出。

2024年アメリカ国務省から国際勇気ある女性賞を受賞。

現在は、一般社団法人みらいセーフティJAPANを設立し、ハラスメント問題に対して「傍観者でないこと」「見て見ぬふりをしないこと」の重要性を社会に伝えている。講演や啓発活動を通して、被害を見過ごさない社会、そして声を上げても孤立しない社会づくりに取り組んでいる。

日時

6.20 土  
14:00 ~ 15:30

会場

山梨県立男女共同参画推進センター  
ぴゅあ総合 大研修室  
400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

定員

50名

ぴゅあ峡南

ぴゅあ富士会場

各20名

受講

参加無料

申込

申込は電話・FAX・メール  
申込フォームから(詳細は裏面)

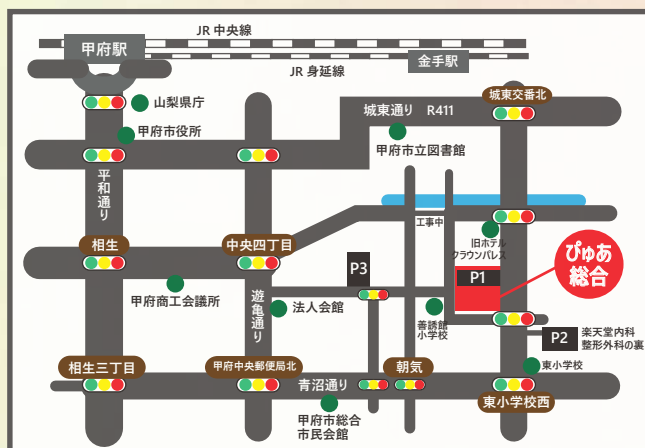


ぴゅあ総合会場受講  
(講師が来場し対面講義  
を受講できます!)



ぴゅあ峡南・富士会場受講  
(ぴゅあ総合で行う対面講義を  
峡南・富士で視聴できます!)

### ぴゅあ総合 会場案内図



主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

## ぴゅあ総合

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

(HP) <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsogo.html>

(MAIL) [sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp)

無料配布あります



6ヵ月~未就学児  
1週間前までに  
ご予約ください

令和8年度 ぴゅあ総合普及啓発事業・自主事業  
男女共同参画推進月間記念講演会  
「自分らしく生きる-小さな声をあげる勇気-」  
参加申込方法

次のいずれかの方法で、必ず事前にお申し込みください。なお、先着順で定員になり次第お申し込みを締め切らせていただきますので、予めご了承ください。

①ぴゅあ総合（講師ご来館）で参加

- お電話・・・**ぴゅあ総合にお電話**ください。TEL (055) 235-4171  
(第二・第四月曜日以外の9:00～17:30)
- ファクス・・・下段にあります「FAX 受講申込書」に必要事項をご記入のうえ、  
このまま「**ぴゅあ総合**」に**送信**してください。
- メール・・・件名に「推進月間講演会申込」、本文に「お名前、お住まいの市町村名、  
ご連絡先電話番号を入力し、**sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp**  
あてに送信してください。
- 二次元コード・・・二次元コードを読み取ると申し込みフォームに接続します。  
必要事項を入力して送信してください。



▲お申込みはこちらから

②ぴゅあ峡南・ぴゅあ富士（総合から配信）で参加

- 講演を視聴する**ぴゅあ**に**直接ご連絡**ください。（第二・第四月曜日以外の9:00～17:30）

**ぴゅあ峡南**（南巨摩郡南部町福士 2700-18 旧富河中学校 2 階）  
TEL (0556) 64-8012

**ぴゅあ富士**（都留市中央 3-9-3 教育プラザ都留 2 階）  
TEL (0554) 45-1666

＊ FAX 受講申込書 ＊

氏 名

電 話

お住いの  
市町村名

託児  
ご希望の方

ふりがな  
お子様のお名前

女・男（ 歳 か月）

ご記入の上、このまま FAX してください。055-235-1077