

ソーレ・スコープ

自分らしい生き方、応援します！

SOLE SCOPE

Contents

1 P ソーレまつり2025の思い出

2 P 共働き・共育て

寄稿：内田純一さん（高知大学地域協働学部 学部長）

3 P - 4 P 講座・講演会のご案内

5 P 相談室のご案内

図書・情報資料室のご案内

貸室・施設利用のご案内



詳しくは

<https://www.sole-kochi.or.jp>



HP



Facebook



X(旧Twitter)



Instagram



メルマガ

ソーレまつり2025の思い出

「それぞれの色で 私らしく輝こう」



暮らしと政治にジェンダー平等を掲げて取り組もう、と開催されたシンポジウムでは、活発な討論が繰り広げられました。

今年も会場とオンライン配信のハイブリッドで開催した「ソーレまつり2025」。

オンラインでは1月26日(日)～2月10日(月)の期間、特設サイトを開設し、防災アナウンサー・環境省アンバサダーの奥村奈津美さんによる基調講演、ソーレ利用団体による活動紹介やステージ発表等の動画を配信しました。

1月26日(日)の会場開催では、1階アトリウムで行うバザーに朝早くから多くの来場者がつめかけました。また、館内では利用団体による作品展示やステージ発表、女性の政治参画について考えるシンポジウム、各種体験教室など様々な催しが行われ、ソーレ全館が賑わう1日となりました。



こうちJBL001

「多様な視点で考えるペット防災」



大賑わいのバザー



大会議室のステージでは9組の団体が合唱やピアノ演奏、ダンスやカポエイラなど日頃の練習の成果を披露。



親子でご飯づくりお魚の3枚おろしにチャレンジ。

体験講座のバブルアイスクリーム作り



0次の備えに防災ポーチ作成。

こうちJBL♡2024



高知高専テクノガールズ(TGK)科学体験教室



高知大学地域協働学部ソーレ実習生による活動報告とパネル展示



テーマ：「共働き・子育て」



多くの発見と変化をもたらしただ育児休暇

高知大学 地域協働学部 学部長 うちだ じゅんいち 内田 純一さん

プロフィール

生涯学習論を担当。地域における人々の相互発達、参加・自治・協同・創造の学びづくりの視点から自治体社会教育や職員、公民館や学校等のあり方を調査研究している。

「おんぶして家の前でウロウロしてます。早く帰ってきて！」「車に乗るのを嫌がって、泣き叫んでます」「美味しくないみたいで食べてくれません。夕食を買ってきてください」「玄関を出たところで、うんうん。少し遅れます」…これらは、私の携帯に残っている妻宛てのメールです。私は、娘が二歳になったとき育児休暇を半年間で取得しました。当初はハプニングの連続でしたが、今では懐かしい思い出と共に、現在の生活スタイルを形づくる上で、なくてはならない貴重な時間となりました。

またある日のことです。夕食を済ませ、やっとの思いで娘を寝かしつけたちょうどその時、ガチャガチャと玄関が開く音がし、妻が仕事から帰ってきました。その音で、娘は目を覚ましてしまいました。「ようやく寝たところだったのに、もっと遅く帰って来いよ！」…「早く」と言ったり「遅く」と言ったり、人間って、なんて身勝手な生きものなのでしょう(笑)。でも正直、実はホッとしていたのをよく覚えています。なるほど、これが育休か。

育児休暇は、私の生活にとって多くの発見と変化をもたらしました。まずは、仕事に復帰した妻の表情が明らかに変わりました。言葉ではうまく表せませんが、母親でもない、妻でもない、一人の社会人というか。その時感じたのは、働くというのは、人をこんなにも活き活き

させるものなのか、ということでした。そして、冒頭との関連で言えば、子育てはどうしても孤軍奮闘になりがちで、だからこそ、誰かがそばにいたことが、とても心強く感じられること。特段、何かをしてもらわなくても、ただ近くにいてくれることが、こんなにも頼もしく感じられたことは、自身の経験としてもありませんでした。頼もしさの点では、保育園(幼稚園)の存在も欠かせませんでした。日々の園活動への参加を通した様々な趣味や技量を持ったお父さんやお母さんたちとの仲間づくりは、自分がそれまで持っていた父親像(自身の父親)を大きく広げることにもなり、職業人・家庭人以外の自分との新たな出会いをもたらしてくれました。

育児休暇中、私自身が最もこだわったことの一つは、料理です。もちろん娘の食事を考えてのことですが、高知は新鮮な食材が豊富で、それを用いた料理をずいぶんと研究しました。おかげで買い物(目利き)も上達し、どこの何が良いとか安いといったことで、義理の母との会話も弾みます。この習慣は現在も続いており、どんなに忙しくても基本は、自分で作っています。仕事優先で余った時間に料理をということではなく、全体として私の時間でもあるので、逆に仕事の緊張度は高まっているように思います。

関連図書紹介

📖 ソール図書・情報資料室から

「共働き・子育て」に関連する図書をピックアップしました！他にもたくさんの図書を取り揃えています。1階の図書・情報資料室をぜひご利用ください。



やってよかった育児パパー日本人のパパがスウェーデンでたどり着いた男女平等教育

谷沢英夫 著
367.23 夕
2023年 新評論 発行



パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ！ママの社会進出と家族の幸せのために

前田晃平 著
599 マ
2021年 光文社 発行

講座・講演会のご案内

無料

受講料
無料

託児付き

(6カ月～
小学3年生まで・予約制)
未就学児童は無料。
小学生は1家族500円。

オンデマンド
配信あり

オンデマンド
配信あり

●詳しくはホームページをご覧ください。 ●お申し込み・お問い合わせは、**088-873-9100**まで
(受付時間 9:00～17:00)

講座 & お手紙展

『もう会えない人を思う夜に』

日時 8月2日(土)13:30～14:30

講師 坂口 幸弘(関西学院大学人間福祉学部人間科学科教授
同大学「悲嘆と死別の研究センター」センター長)
赤田 ちづる(関西学院大学 悲嘆と死別の研究センター客員研究員)

対象 どなたでも 定員 先着30名 申込 電話またはHPにて

託児 7月31日(木)までに要予約

共催 高知県立精神保健福祉センター、(公財)日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団、
関西学院大学 悲嘆と死別の研究センター

後援 高知新聞社、RKC高知放送

大切な人を失った悲しみは想像以上に深く、今なお消えぬ思いを抱え、眠れぬ夜もあるでしょう。「天国とつながるポスト」を設置した講師を迎え、悲しみと共に歩むヒントを見つけませんか。講座と手紙展を同時開催。

《全国初開催》

企画展「天国とつながるお手紙展」

開催期間 7月14日(月)～

8月17日(日)15:00まで

場所 ソーレ1階アトリウム

期間中、「天国とつながるポスト」を設置します。

男性家事・介護基礎講座①

カジダン 家事男親子料理教室

～お孫さん・お子さんと キャンプ飯に挑戦!～

料理初心者歓迎

男性保護者の皆さん、お孫さん・お子さんと一緒に料理をしてみませんか。
家庭での食事はもちろん、災害時の食事にも応用できる料理です。

メニュー

サバ缶で作るキーマカレー、
サラダチキンのサラダ、
コンソメスープ

日時 8月3日(日)10:00～13:00

講師 佐藤 友哉(キャンプインストラクター)

対象 小学生と男性保護者

定員 先着10組(20名)

受講料 1組2,000円(材料費を含む)

申込 6月30日(月)9:00～電話にて

託児 8月1日(金)までに要予約

その他 食物アレルギーのある方はお問い合わせください。

持参するもの マスク、三角巾、エプロン、タオル

ナツボラ2025

夏のボランティア 体験

高校生の皆さん!

自分らしい生き方を
応援する「ソーレ」で
ボランティア体験して
みませんか?

高知県ボランティア・NPOセンター主催 「ナツボラ」の募集企画

① 新聞クリッピング (記事の切り抜きやコメント作成)

日時 8月5日(火)9:30～12:00

定員 20名

② DV防止・児童虐待防止のシンボル “パープル&オレンジリボン”作成

日時 8月8日(金)9:30～12:00

定員 20名

申込 7月10日(木)～HPにて

申込締切日 ①②とも8月1日(金)

相談員スキルアップ研修

震災・事故・病死などで大切な人を失う悲しみ
喪失を支える～回復のプロセスと寄り添う支援～

第1回 日時 6月29日(日)10:00～12:00

講師 清水 加奈子(精神科医 医学博士)

第2回 日時 8月2日(土)10:00～12:00

講師 坂口 幸弘
(関西学院大学人間福祉学部人間科学科教授
同大学「悲嘆と死別の研究センター」センター長)

対象

オンデマンド配信

県内相談機関
相談員等

8月12日(火)9:00～
9月16日(火)17:00

エンバウメント講座 オンデマンド配信

私たち、この星でどう生きていく？

～女性の人生 傾向と対策～

無料  オンデマンド

「生きづらいのって、私だけ？」
 そんなモヤモヤを抱えるあなたへ。
 笑って、共感して、ちょっと泣けるかもしれない。
 女性たちのリアルと向き合うエンバウメント講座。
 あなたの「生きる」を、少しラクにするヒントが
 ここにあります。



講師

たき なみ
瀧波 ユカリ
 (漫画家/コメンテーター/
 ラジオパーソナリティ)



配信期間 9月12日(金) 9:00～
 9月25日(木) 17:00
対象 女性 **受講料** 無料
申込 ソーレHPにて受付中
 9月24日(水) 17:00まで

講座・講演会後期スケジュール

その他にも次の講座・講演会を開催します。

SOGI講座 オンデマンド配信

自分と向き合うとき ～ほんとの自分と出会う～

自己理解を深めることが、ほんとの自分を見つけるため重要なステップです。固定観念を手放し、他者とのつながりを大切にすることで、必要なサポートを求めることも可能になり、よい方向へ進むことができます。性に対する違和感や不安を受け入れ自分の感情に正直でいることなど、自身の経験をもとにお話いただきます。

配信期間 10月6日(月)9:00～10月26日(日)17:00**講師** 田代 悠**受講料** 無料**申込** 後日ソーレHPにて案内

女性の活躍応援講座 オンデマンド配信

型破りなキャリアのつくり方 ～専業主婦から社長へ～

「私なんて無理」—そう思っていないですか？ 41歳でパート勤務を始め、その後、ブックオフの社長に就任した橋本真由美さんが、自身の経験をもとに“自分らしく働く”ヒントをお届けします。年齢や環境にしばられず、一歩踏み出したいあなたに贈る、等身大でリアルな応援講座です。

配信期間 10月17日(金)9:00～10月30日(木)17:00**講師** 橋本 真由美

(公益財団法人相模原市まち・みどり公社 理事長、
 元ブックオフコーポレーション(株)代表取締役)

対象 女性 **受講料** 無料 **申込** 後日ソーレHPにて案内

女性の居場所づくり事業

ゆるりのしっぽ

ふらりっとゆるりつつつながる相談会 第2回

心や家族・家庭、生活の困りごとに関する悩みごと相談会開催。ワークショップ「心と体をいたわるセルフケアタイム」(大人対象)、「ピースでわくわく♪ プレス&ストラップづくり」(子ども対象)、「無料カフェ」もあります。1人で悩みを抱えず、ふらりと立ち寄り、ソーレでゆるりつつつながりませんか。

日時 12月21日(日)13:00～15:00**対象** 女性 **申込** 不要

就労支援講座

パーソナルカラーとビジネスマナー

日時 令和8年2月8日(日)13:30～15:30**講師** 平野 智佐(オフィスCキャリア代表)**対象** 就職活動中、または就業中の女性**定員** 先着15名 **受講料** 1,000円**申込** 後日ソーレHPにて案内

会場ではソーレ利用団体による
 ステージ、展示、バザー、体験教室
 やセミナーなどを実施します。
 特設サイトもお楽しみに！

ソーレ全館開催

令和8年
 1月25日(日)
 9:30～16:00

講座名	開催日または予定
DV防止啓発講演会	11月8日(土)
男女共同参画講座ジェンダーカフェ①	11月9日(日)
男女共同参画講座ジェンダーカフェ②	令和8年1月
男性家事・介護基礎講座②	11月
男性家事・介護基礎講座③	令和8年2月
女性の人権講演会	令和8年3月

『出前講座・ウェルカムセミナー』を利用しませんか？

男女共同参画に関するテーマで行う研修会に、講師を派遣する「出前講座」や、ソーレにお越しいただいて研修や施設見学を行う「ウェルカムセミナー」を行っています。

対象団体 県内市町村、小中学校、高等学校、大学や専門学校、自治会、団体、サークル、グループ、PTA、事業所等。(10人以上の参加を予定としてお申込みください。)

講座時間 60分～120分程度

費用 講師料は無料(出前講座実施にかかる会場費・設備費、資料印刷費、通信費等は主催者負担です。)

申込 電話またはホームページ内「出前講座申込フォーム」からお申込みください。

★概ね開催希望日の1ヶ月前までにご相談ください。



詳細はこちら

ソーレ相談室のご案内

ソーレには“こころ”をひらく場所があります。ひとりで悩まないで、まずはお電話ください(相談無料・秘密厳守)。

女性のための相談

一般相談 専用電話:088-873-9555

相談時間 休館日を除いた9:00~12:00、13:00~17:00
(※受付は16:00まで、面談は予約制)

法律相談(1人30分・予約制)

日 時 毎月第2・4木曜日 14:00~16:00

こころの相談(1人50分・予約制) ※託児あり(要予約)

日 時 毎月第1・3木曜日 14:00~16:00

男性のための悩み相談(1人50分・予約制)

日 時 毎月第1火曜日(オンライン)、第2金曜日、第3・4水曜日 18:00~20:00

にじいろコール~LGBTsに関する相談~

コール にじいろ
専用電話:0120-56-2416 (通話料無料)

専門の相談員が、LGBTsなどの相談(性自認及び性的指向に関する様々な悩みや相談)をお受けしています。ご本人だけでなく、家族・友人・先生などもご利用になれます。発信者の電話番号は表示されません。安心してご相談ください。



日 時 毎月第4土曜日 13:30~16:30

法律相談、こころの相談、男性のための悩み相談の予約電話番号は **088-873-9100** です。

- ・当月1日より翌月分を受付します。
- ・相談日は変更になる場合があります。あらかじめ、お電話またはソーレHPの相談カレンダーにてご確認ください。

ソーレ図書・情報資料室から

蔵書 約11,000冊 DVDなど 約1,000本



男女共同参画の視点で選んだ図書や雑誌・DVDなどを幅広く収集し、提供しています。ジュニア書や絵本コーナーもあります。夏はソーレで涼しく読書♪DVDは資料室でもご覧いただけます。

貸出期間

図書 5冊まで2週間
DVD 2本まで1週間
※高知市外在住の方は2週間

「図書団体貸出」をご利用ください!

ソーレでは、より多くの方にソーレの図書に触れていただき、男女共同参画についての理解を深めていただくために、高知県内の市町村や学校、公民館等に図書の団体貸出を行っています。団体貸出した図書を住民の皆さまに貸出することもできますので、お気軽にご相談ください。

貸出期間 最長2カ月
貸出冊数 最大100冊

利用方法は
こちら→



貸室案内

利用登録をすれば、
「1時間単位」で
借りられます。

予約システム



低料金、しかもプロジェクターなどの備品、
空調使用料はかかりません。
予約は「予約システム」またはお電話で!

利用料のお支払い方法が多样!

現金での窓口払いのほか、コンビニや
ペイジーでのお支払いができます。

駅・停留所から近く便利!

バス・電車の停留所、JR旭駅から徒歩
約5分以内です。

Wi-Fiの利用が可能!

貸室内のみ。ご利用時は受付にお申し出
ください。



大会議室



和室



調理実習室

施設利用のご案内

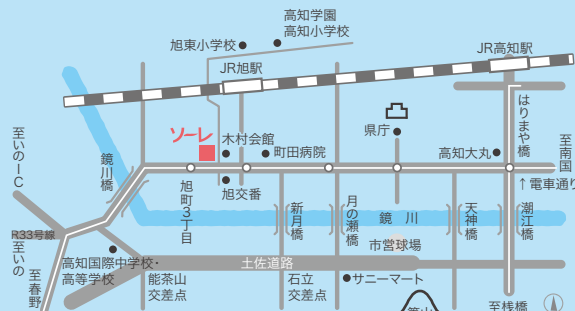
- 貸室利用時間
9:00~21:00(土・日・月 9:00~17:00)
- 休館日
第2水曜日・祝日・(年末年始)12月29日~1月3日
- 図書・情報資料室
9:00~20:00(土・日・月 9:00~17:00)
※ただし図書利用カードの発行、及び再発行の受付は17:00まで
- 相談室
9:00~12:00、13:00~17:00(受付は16:00まで)
(専用電話/088-873-9555)
※第2水曜日・祝日・12月29日~1月3日は休室です

あなたの声をお聞かせください

当紙面への感想や、主催事業及び
施設利用等に対するご意見などを
是非お寄せください。

- 電話 088-873-9100
- Fax 088-873-9292
- Eメール sole@sole-kochi.or.jp
- HP https://www.sole-kochi.or.jp

SOLE SCOPE(ソーレ・スコープ)のSCOPEは、広さ・広がりという意味。ソーレ(イタリア語で「太陽」)を拠点として、情報が広がることを意味します。



- 所在地
〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地
- アクセス
バス...「旭町3丁目」徒歩約1分
バス...「旭町3丁目」徒歩約1~3分
JR...「旭駅」徒歩約5分

駐車場の台数が非常に
少ないため、お越しの際
には公共交通機関のご
利用をお願いします。