

ソーレ・スコープ

Sole Scope

自分らしい生き方、応援します！

く
だ
さ
い
お
取
り
自
由
に

Contents

P1-P2

脚本家 吉田恵里香さん講演会

P2-P3

講座・講演会のご案内

P4

秋のおすすめ図書特集

P5

相談室のご案内

図書室のご案内(団体貸出)

施設利用のご案内

Vol.

118

2026.Oct.

＼ ただいま、WEBアンケート実施中！ ／

テーマは

「メディアリテラシー」

※情報を主体的に
読み解く力

あなたの声をお聞かせください。

調査期間:10月31日(土)まで

ご協力、よろしく
お願いします！



詳しくは

高知 ソーレ

検索

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



HP



Facebook



X(旧Twitter)



Instagram



メルマガ

脚本家 吉田恵里香さん講演会

わたしたちの物語は続く〜「はて？」がつなぐバトン

6月20日(土)13:30～15:00開催 | オンデマンド配信 | 6月27日(土)～7月10日(金)

ナビゲーター なかじま かおり 中島 香織さん(弁護士/特定非営利活動法人 子どもシェルターおるき理事)

ソーレでは毎年6月の男女共同参画推進月間に合わせ、講演会を行っています。今回は、日本初の女性裁判官・三淵嘉子さんをモデルにした連続テレビ小説『虎に翼』の脚本を手がけた吉田恵里香さんを迎え、「はて？」という違和感を持つことの大切さや、現代にも残るジェンダーバイアス、誰もが自分らしく生きられる社会についてお話しいただきました。

中島 『虎に翼』での印象的なせりふ「はて？」は、どのように生まれたのでしょうか。

吉田 主人公が生きづらさや「おかしい」「腹が立つな」と感じた時に「はて？」と言ってから、会話を始めることが多かったんです。見ている方にも、「こういうことは怒っていいんだ」「おかしいと思っていいんだ」と思ってもら合図になれば嬉しいなと思っていました。また、「はて？」は相手に投げかける言葉であり、自問する言葉でもあるので、「対話しましょう」という合図にもなると思って使っていました。

中島 無表情でやり過ごす「スッ」も印象的でした。

吉田 「スッ」は、声を上げることが許されない社会の空気感のようなものを、なるべく軽い言葉で言えたらいいなと思って使いました。

中島 ドラマでは、同性同士は結婚できない、夫婦別姓が選択できない、といった今もまだ続く課題も描かれていましたね。

吉田 同性の方が法律上、夫婦になることができないことは、人権を描いた作品として必ず触れたいと思っていました。夫婦別姓もそうですが、今できていることがなくなるわけではなく、選択肢が増えるだけです。今はそれを選ばない人も、選択肢ができれば「選べる」ようになる。ドラマが再放送される頃には実現していればなと思います。

中島 女性裁判官である主人公が、マスコミに取材された時に料理を作って「良い母」を演じようとするシーンもありました。



吉田 文化や価値観は刷り込まれていくので、頭で分かっているけど、「良い母」像から外れた時に「ダメな母親」と思われることを恐れることはあると思います。刷り込まれたものはすぐには変わらないし、全部を変えなければいけないわけでもない。いろんな曖昧さ、いろんな価値観を持つことが大事だと思っています。

中島 ソーレが行ったアンコンシャス・バイアス(性別による無意識の思い込み)の調査では「女性は料理ができなくてはならない」「男なら女性と結婚して子どもを作って一人前」など、性別による偏見を受けた経験が寄せられましたが、いかがですか。

吉田 恐ろしい言葉ですね。家庭科が男女ともに必修となってから何十年もたっているし、この男性が異性恋愛者なのか恋愛をしたいかもわからない。

主語が「女」「男」のように大きいと、いろんな偏見や優劣を生み出します。

説得力がある感じがするので、つい主語が大きくなりそうに私になりますけど、気をつけています。

中島 仕事と家庭の「両立」についてはどのようにお考えでしょうか。

吉田 「両立」って難しいですよね。仕事、子育て、趣味、資格の勉強、介護など、みんな何かしら両立しているのに、なぜか子育てだけ「両立」がすごく言われるし、それが当たり前になっているのがすごく嫌です。両立できない人が悪いみたいになりがちですが、みんな既に頑張っています。

講師紹介 吉田 恵里香さん

脚本家・小説家。1987年生まれ、神奈川県出身。連続テレビ小説『虎に翼』の脚本執筆により、第51回放送文化基金賞ドラマ部門最優秀賞ほかを受賞。映画『ヒロイン失格』、ドラマ『30歳まで童貞だと魔法使いになれるらしい』『恋せぬふたり』、アニメ『ぼっち・ざ・ろっく！』など、映画・ドラマ・アニメと幅広いジャンルで数々の作品を手がける。『虎に翼』は2027年に映画公開予定。



中島 三淵嘉子さん(※日本初の女性弁護士の1人、女性判事、女性裁判所長)がモデルとなった経緯をお聞かせいただけますか。

吉田 最初はケア労働の話を書きたいと思っていました。第一線で働く人も、誰かのケアを受け

たり、誰かが何かを犠牲にしてケアを担ったりしている。でも、表舞台に出ている人ばかりが目立って、ケアする側が目立たないことがある。そういうことを書きたかったんですが、モデルがいての半生記にも憧れがあり、三淵さんに決まりました。埋もれてしまうかもしれない歴史を、今、伝える意味があると思いましたし、法曹界の方なので人権の話も書けると思いました。

中島 昔と今で「社会が変わった」のは、変えたい、変えなければと声を上げた人が「変えてきた」からだと思います。今を生きる私たちができることは？

吉田 私たちは、誰かが成し遂げた、勝ち取った権利にフリースライドさせてもらっていると思います。それを申し訳なくする必要はないけれど、その中で権利やいろんなことを広げていけているのかというと、なかなかそこまでいかない。だから今、何かで声を上げている人の言葉を、気に入らないと

思っても、一回は耳を傾けることが大事だと思います。今すぐ効果が出なくても、声を上げたことは消えないし、それが未来に変わる一つの雨垂れになると信じています。

中島 ドラマでは憲法第14条平等権が取り上げられましたが、吉田さんが考える人権についてお聞かせください。

吉田 人権は、優しさや義務と引き換えにするものではなく、私たちが生まれた瞬間から持っている、誰にも侵害されてはいけない権利です。それは「自分らしく生きること」と言い換えられると思います。

自分らしく生きたいと思う人は、誰かに踏みつけられたり傷ついている人が多いと思うんですよね。身分や経済的なことを抜きにしても、頑張れば頑張るだけ報われる社会にしたいと思っています。(文中敬称略)

NHK連続テレビ小説 虎に翼 上・下
作 吉田 恵里香/ノベライズ 豊田 美加
NHK出版

三淵嘉子の人生
株式会社メディアソフト

ソーレでは、女性をエンパワメントする講座を続々開催！

就労支援講座②

わたしの元気をプロデュース ～働く女性のセルフケア講座～

“ゆらぎ”を感じる世代の女性に向けた、心身の変化やセルフケアを学べる講座。気になる悩みにアプローチしてわたしの元気をプロデュース！自分らしく働き続けるためのヒントを見つけましょう。

日時 10月18日(日)13:30～15:30
講師 福崎 寛子(更年期ケアサポート高知@ちえぶら)
対象 高知県内在住の、求職中または就業中の女性 定員 先着20名
受講料 1,000円 申込 電話またはHPにて
託見 10月16日(金)17:00までに要予約



女性の活躍応援講座 オンデマンド配信

がんばる「わたし」のためのバウンダリー講座 無料 ～自分も相手も大切にするために～

「頼まれると断れない」「人との距離感に悩むことがある」。そんな経験はありませんか。バウンダリー(自己境界)を学ぶことで、自分も相手も大切にしながら、人間関係を築くヒントを見つけます。

配信期間 11月20日(金)9:00～12月3日(木)17:00
講師 若山 和樹(カウンセリングルーム98 カウンセラー/臨床心理士・公認心理師)

対象 女性
申込 12月2日(水)17:00までHPにて
講師著書 「振り回されるのはやめるって決めた「わたし」を生きるための自己境界」デイスカヴァー・トゥエンティワン



講座・講演会のご案内



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。

オンライン受講可能



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)

DV防止啓発講演会



お金の自由とは? ～見えにくい経済的DVに気づくために～

家庭のお金のルールが、一方的に決められてはいませんか。「生活費を渡してもらえない」「働くことを制限される」または「働くことを強要される」など、経済的DVは、お金を通して相手を支配し自由な意思や選択を奪う暴力のひとつです。その背景にある「支配」と「コントロール」の構造を知ると、自分自身や今の関係性を見つめ直すきっかけとなり、誰もが対等で安心できる関係を築くための第一歩となるはずです。あなたや大切な人のために、一緒に考えてみませんか。



講師

山崎 新(弁護士)

女性のためのアイリス法律事務所所属。離婚・DV問題を中心にこれまで約400件の離婚事件を担当し、依頼者が離婚を希望した案件の離婚成立率は100%。自身も10歳のときに両親の離婚を経験し、父子家庭で育った。大学では心理学やジェンダー・家族問題を学び、その後、結婚相談所や労働相談の現場を経て、36歳で弁護士となった。法律だけでなく心理学の視点も取り入れながら、「法律を武器に、弁護士という盾になる」を信条に、困難な状況にある人が自分らしい人生を取り戻すための支援に取り組んでいる。

日時 11月7日(土)13:30～15:30 対象 どなたでも
定員 会場先着100名 申込 電話またはHPにて
託児 11月4日(水)17:00までに要予約

共催:高知地方司法局/高知県人権擁護委員連合会/高知県女性支援推進協議会 協力:香南市人権課/四万十市教育委員会生涯学習課

オンデマンド
配信あり

配信期間 11月14日(土)9:00～11月27日(金)17:00

お申し込みは11月26日(木)17:00までHPにて

サテライト会場(会場のスクリーンにてライブ視聴/講師は来場しません)

香南市夜須公民館(香南市夜須町坪井219番地)

定員 100名 申込先 香南市人権課 TEL:0887-57-8507

受付 平日8:30～17:15(12:00～13:00を除く)

四万十市役所 3階 防災対策室(四万十市中村大橋通4丁目10番地)

定員 30名 申込先 四万十市教育委員会生涯学習課 TEL:0880-34-6299

受付 平日8:30～17:15(12:00～13:00を除く)

SOGI講座 オンデマンド配信

多様な性を認めよう

～すべての人が安心して過ごせるために～

SOGIって聞いた事がありますか。SOGI(性的指向・性自認)は私たち一人ひとりが有しています。多様な性のあり方や相手の立場を考えた行動、言葉を選ぶことの大切さを知り、誰もが安心して自分らしく過ごせる社会をつくりていきたいと思います。

配信期間 10月5日(月)9:00～10月25日(日)17:00

講師 遠藤 まめた(一般社団法人にじーず代表)

対象 どなたでも 申込 10月24日(土)12:00までHPにて

男性家事・介護基礎講座②

メニュー 煮込みハンバーグ・豆腐サラダ・野菜いっぱいスープ

家事男 料理教室 ペアCook ～一緒に作ろう!～

料理をしてみたいけど、何から手をつけたらいいのかわからないとちょっと不安だから、家族や友達と一緒に参加したい。作って!笑って!食べる!料理がつながく、ふたりの楽しい時間。一緒に作ると笑顔が増える!



日時 10月25日(日)10:00～13:00
講師 雨森 学(食空間 クー・ドゥ・パレーヌ オーナーシェフ)
対象 男性(夫婦・友人同士等ペアで参加できる方)
定員 10組(20名)先着順 受講料 1組 3,000円(材料費含む)
申込 電話にて 託児 10月21日(水)17:00までに要予約
持参物 マスク、エプロン、三角巾、タオル
その他 アレルゲンを含む食材:甲殻類(エビ)、鶏肉、大豆、小麦粉(アレルギーのある方はご注意ください。)

男性家事・介護基礎講座③

パパと子どもの朝じたく

～保育士さんと学ぶ、パパ同士つながる～

朝はバタバタ。子どものしたくや持ち物の準備など、忙しい朝。「イヤイヤ」と「イライラ」を減らす朝じたくのコツを保育士さんから学び、パパ同士で子育てや家事について気軽に語り合います。ママに少し自由な時間を。

パパには、子育てや家庭のことを気軽に話せる仲間との出会いを。保育士さんと学び、パパ同士がゆるやかにつながる時間を、一緒に過ごしませんか。

日時 12月12日(土)13:00～15:00

講師 山崎 泰弘(高知市保育幼稚園課 小高坂保育園主任)

対象 高知県内の男性保護者と子ども 定員 20組(40名)

申込 電話またはHPにて 託児 12月10日(木)までに要予約

女性の居場所づくり事業

ゆるりのしっぽ

「ふらりっとゆるりっとつながる相談会」

心の不安、家族・家庭や生活のお困りごとについて、お悩み相談会を開催。みんな一緒にセルフケア体験。ワークショップ「水引でお守りづくり」(大人対象)、「ちびっ子ワーク・スノードームづくり」(子ども対象)、「無料カフェ」もあります。1人で悩みを抱えず、ふらりっと立ち寄り、ソレでゆるりっとつながりませんか。

日時 12月20日(日)13:00～15:00

対象 女性 申込 不要

ソールまっり
2027利用団体によるステージ、展示、バザー、ワークショップや基調講演を実施予定。
会場&HP特設サイトをお楽しみに!

全館開催

令和9年1月31日

特設サイト

令和9年1月31日～2月15日

秋のおすすめ 図書特集

自分らしい生き方を大切にする視点から
選んだ図書が並ぶ、ソーレの図書室。

この秋、あなたにぴったりの1冊を
見つけてみませんか。

ジェンダー

『女性ならではの視点』ってなに？
私は私の意見を言っているんだけど…



おすすめ本はこちら

10代から知っておきたい
女性を閉じこめる「ずるい言葉」

森山 至貴/WAVE出版

「男は度胸、女は愛嬌でしょ」「女性のわりには話が通じるね」など、押し付けや軽視がひそみ言葉に傷つけられないために。差別を考える社会学者が、女性が浴びせられがちな「ずるい言葉」から逃れる手がかりを伝授する。(TRC MARCより引用)



ジェンダー

男性はいつでも
『男らしく』あるべき？



おすすめ本はこちら

自慢話でも武勇伝でもない
「一般男性」の話から見えた
生きづらさと男らしさのこと

清田 隆之/扶桑社

妻に暴力を振った経験、孤独と非モテに苦しんだ過去、元妻の浮気を黙認した義母に対する恨み…。10人の一般男性に、男としての「生きづらさ」を聞いたインタビュー&論考をまとめる。(TRC MARCより引用)



防災

災害が起きた時、やってはいけないことって？



おすすめ本はこちら

NG行動がわかる防災事典

タイチョー/KADOKAWA

災害が起こった瞬間、「何をすべきではない」か？大地震・津波・集中豪雨など、突然の災害時にやりがちな「NG」行動と、その代わりに取るべき「正しい行動」をまとめた本。身近な物を使ってすぐに実践できる具体策を伝授。(TRC MARCより引用)



子どものメディアリテラシー

そろそろ子どもにスマホを持たせる
予定だけど、いろいろ心配…



おすすめ本はこちら

子育て中のネットメディア研究者が教える
スマホを持たせる前に親子で読む本

山口 真一/時事通信出版局

わが子を“炎上”させたくない保護者必見！子育て中のネットメディア研究者が、SNS・AI時代の「心のあり方」「どう生きるか」をストーリーをひも解きながら解説する。(TRC MARCより引用)



包括的性教育

性のこと、親子で話したいけど
どうしたら？



おすすめ本はこちら

おうち性教育はじめます
思春期と家族編

フクチ マミ・村瀬 幸浩/KADOKAWA

主に10～18歳の子どもの持つ家庭向けの性教育の本。思春期の子どもに訪れる男女の心と体の変化、暴力や性被害についてマンガで解説。家庭での声かけや、接し方がわかる。(TRC MARCより引用)



LGBTs

性の多様性について、
ちゃんと知っておきたい！



おすすめ本はこちら

マンガでわかるLGBTQ+

パレットーク(著) ケイカ(マンガ)/講談社

イマサラ聞けないLGBTQ+のギモンに答える入門書。さまざまな性のあり方、カミングアウト、男らしさ・女らしさ、法律などについてマンガと文章で解説します。(TRC MARCより引用)



高齢化社会

親が高齢になってきて
先のことが不安…



おすすめ本はこちら

親が75歳を過ぎたら知りたいことが
全部のってる本

主婦の友社 編/主婦の友社

先を見すえた住まいの改善、後期高齢者をねらう犯罪の予防、介護の情報収集、早めの相続対策…。親が元気なうちに考えておくべき重要課題を指南する。(TRC MARCより引用)



新着図書が随時入荷中！

手に取りやすい小説・エッセイ・漫画や、料理や健康、趣味に関する本もあります。児童書・絵本も豊富に揃えています。

DVDも無料で借りられます

新着タイトル一例

邦画	『怪物』『百花』『あんのこと』
洋画	『関心領域』『ムーンライト』
アニメ	『プリンセスと魔法のキス』

ソーレの
図書室に
ぜひ来てね



ソーレ相談室のご案内

女性のための相談



一般相談

専用電話:088-873-9555

家庭や職場、地域での問題など

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)

夫婦や家族間のこと、相続、金銭など

日時

毎月第2・4木曜日 14:00~16:00

予約制



こころの相談 (1人50分)

※託児あり(要予約)

周りの人間関係に関する悩みや、不安、ストレスなど

日時

毎月第1・3木曜日 14:00~16:00

予約制

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)。

男性のための悩み相談 (1人50分)

職場や家庭、地域での問題、自分の生き方、不安、ストレスなど

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

予約制

にじいろコール

~LGBTsに関する相談~

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不安)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

予約制

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日から翌月分を受け付けます。
- 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

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。DVDは資料室でもご覧いただけます。

蔵書
約11,000冊

DVDなど
約1,000本

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!

利用方法はこちら

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ヵ月 貸出冊数 最大100冊



貸室案内

利用登録をすれば、「1時間単位」で借りられます。

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。



大会議室

予約は「予約システム」またはお電話で!

予約システム



利用料のお支払い方法が多样!

現金での窓口払いのほか、コンビニやペー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!

全貸室でご利用いただけます。

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

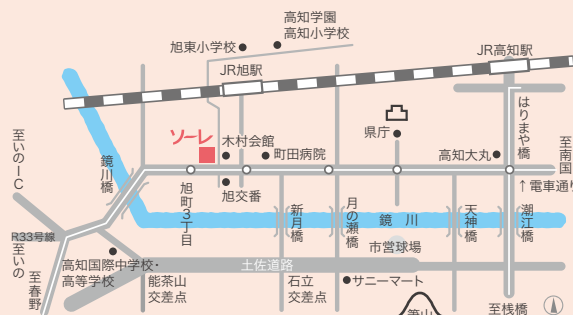


あなたの声をお聞かせください

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
電車...「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。