

オトナのオンナが輝く未来

「大人の女性たるもの、こうあらねばならない」といった固定観念からゆるやかに自由になるためのヒントが詰まった連続講座です。



佐光 紀子 さん



森下 詩子 さん



玉井 仁 さん

第1回

2026年

2/5 木

午後2時～4時
(開場：15分前)

オトナのオンナのほどほどの家事

家事は無理せず合理的に上手に手を抜くことができます。
家族のために頑張るのは当たり前と思っている女性たちの心の負担を軽くし、丁寧な暮らしを理想とする女性たちを「家事の呪い」から解き放ちます。

第2回

2026年

2/13 金

午後2時～4時
(開場：15分前)

オトナのオンナが観る『〈主婦〉の学校』&ミニトーク



女性も働くのが当たり前の時代に、世界で最も男女平等な国アイスランドにある男女共学の家政学校を密着取材したドキュメンタリー映画を鑑賞、「家しごと」を「自分ごと」としてとらえる視点を養います。
鑑賞後は、講師のミニトークがあります。

第3回

2026年

2/19 木

午後2時～4時
(開場：15分前)

オトナのオンナの自分と向き合う心理学

男性と同等に社会で活躍し、家事や育児、介護も担うなど、男性に比べて負荷の多い女性たちはさまざまなストレスに晒されがちです。そんな女性たちがしばし自らと向き合い、心を整える力を呼び戻します。

講師紹介

◆第1回◆ 佐光紀子（さこうのりこ）さん

家事研究家 翻訳家

東京都生まれ。大学卒業後、繊維メーカーや証券会社で翻訳や調査に携わったあと、フリーの翻訳者に。翻訳を機に、重曹や酢などの自然素材を使った家事の研究を開始。家事をしすぎる日本の女性たちにほどほどの家事を提案する。『なぜ妻は「手伝う」と怒るのか：妻と夫の溝を埋める54のヒント』『もう「女の家事」はやめなさい―「飯炊き女」返上が家族を救う』『家事は8割捨てていい』『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』『キッチンの材料でおそうじする ナチュラルクリーニング』など、家事の負担を軽減する著書を多数執筆。

◆第2回◆ 森下詩子（もりしたうたこ）さん

kinologue主宰

独立系映画配給・宣伝会社にて、宣伝担当として100本近い映画に携わる。2011年より映画で対話するワークショップ・プロジェクト「kinologue(キノログ)」を主宰。2013年よりフリーランスで北欧に特化した映画配給を開始。これまでに、フィンランド映画『365日のシンプルライフ』『マイヤ・イソラ 旅から生まれるデザイン』他、アイスランド映画『YARN 人生を彩る糸』『〈主婦〉の学校』を1～2年に1本のペースでゆっくりと配給。現在、アイスランドがジェンダー平等先進国となるきっかけとなった「女性の休日」を振り返る『女性の休日』を劇場公開中。

◆第3回◆ 玉井仁（たまひとし）さん

東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター長。玉井心理研究室主宰。

博士（学術）、臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士。ロンドン大学ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン卒業。公立の教育センターにて相談員として勤務の後、CIA（嗜癖問題臨床研究所）付属相談室相談員、IFF（家族機能研究所）セラピスト・相談室室長を歴任、精神科クリニックにおいて心理援助に従事。『私、合ってますよね？ しちゃう、できない、やめられないの正体』『7つの感情 知るだけでラクになる』『認知行動療法で周囲の気持ちがわかる自分になる』『自分に「いいね！」ができるようになる本』など著書多数。

☆対 象 大人の女性 30名 先着順 要予約

★会 場 葛飾区男女平等推進センター
(立石5-27-1 ウィメンズパル内)

☆受講料 無料

★保 育 1歳以上就学前のお子さん4名

☆申込方法 オンライン申請または電話（03-5698-2211）にて
1月5日（月）9時より受付開始。

※保育希望の方は1月22日（木）までにお申し込みください。

オンライン申請は
こちらから



申し込み・問い合わせ：葛飾区男女平等推進センター

124-0012 葛飾区立石5-27-1 ウィメンズパル内 Tel. 03-5698-2211