



わたしが選ぶ
わたしの未来

もっと知りたい
もっと話したい

参加費
無料

女性のためのセミナー & グループ相談会

2025 11.24 月祝

時間・13時30分～16時
(受付開始13時)

会場・埼玉大学
教育学部A棟210

〒338-8570 埼玉県さいたま市桜区下大久保255
・JR京浜東北線「北浦和駅」西口下車、バスで約15分
・JR埼京線「南与野駅」下車、バスで約10分
・東武東上線「志木駅」東口下車、バスで約25分

定員・20名



埼玉大学 むつめ祭
「Spring Up」
展示スペースにて
開催！

わたしを大切にすることって？

知っているとお**楽になる** 5つのこと

- 1 からだを知る (生理・月経ケア)
- 2 気持ちを尊重する (性的同意、デートDV)
- 3 自分を守る (境界線)
- 4 必要な情報を得る (低用量ピル等)
- 5 未来を守る (緊急避妊薬等)

セミナー

13時30分～15時00分

講師

高橋 幸子 さん

産婦人科医
埼玉医科大学病院
思春期外来担当(若年妊娠・性虐待)
一社)彩の国思春期研究会代表理事
性教育外部講師18年



10代20代は、自分自身のからだや心に関する悩みや不安が高まる時期です。いろいろな選択肢を知ることはハッピーになること！自分を大切にすることについて、一緒に考えてみましょう。

グループ相談会

15時00分～16時00分



少人数のグループで、同じ課題を抱える女性同士、生理のことや人間関係、性教育のこと等、普段では聞きづらいこと「みんなどうしているの？」などの疑問や今の想いなどを分かち合しましょう。産婦人科医や保健師などの専門家がファシリテーターです。聞いているだけでもOKです。



ユースクリニック

10時00分～16時00分

出入り自由

誰でもOK!

来場者にプレゼント

実際に見て、さわれる

性教育の本、世界の避妊グッズ、最新生理グッズ、フェメテックグッズ等

体験できる

タンポンの練習機にトライ！コンドームの付け方、キラケケースをデコっちゃおう

専門家に相談できる

からだのこと、HPVワクチンのこと、生理のことなど、気になっていたことを話してみよう



パープルネットさいたま
ホームページ



お申込み
方法

事前申込みは不要です。詳細やお問合せはこちら ▶

※セミナー、グループ相談会は、当日会場にて13時～受付開始
先着順とし、定員になり次第、締め切ります

埼玉大学「むつめ祭」
「Spring Up」
展示スペースにて特別開催！

ユースクリニックとは？

思春期の若者が気軽に訪れて
性に関する相談はもちろん、
性の正しい情報を得たり
メンタルサポートなどが
受けられる場所です。



出入り
自由

誰でも
OK!

来場者に
プレゼント

年齢や性別問わず どなたでも！
小さいお子さんから 大人の方もOK
生理グッズやお菓子など
抽選でプレゼント！

包括的性教育(まるごと人間教育)

人権とジェンダー平等に基づき
からだや生殖にとどまらず
性の多様性や、性的同意などの
コミュニケーションを学ぶ

選択肢を知り、つかみとるためのスキルや
環境を得るための教育

セミナーで
学ぼう

グループ相談会で
話そう

緊急避妊薬のこと
低用量ピルのこと

生理のこと
性教育のこと

Consent

境界線のこと
デートDVのこと
性的同意のこと
コミュニケーションのこと



大切な
じぶんの
ために

次回 女性のためのセミナー&グループ相談会のお知らせ

日時：12月3日(水) 13時30分~16時
場所：熊谷文化創造館さくらめいと
テーマ：「女だから」と思い込んでいませんか？
“こうあるべき”から自由になる3つのヒント
対象：夫婦・家族・親子・人間関係に悩んでいる女性

〈予告〉

- 2026年1月14日(水) 越谷コミュニティセンター(サンシティホール)
テーマ：わたしにできる仕事ってある？
“3つの力”で未来を描くリスクリング
対象：さまざまな理由で一歩が踏み出せない女性
- 2026年2月1日(日) 志木市市民会館
テーマ：その怒り、悪いこと？
3つのステップで「わたしの怒り」と向き合う
対象：夫婦・家族・親子・人間関係に悩んでいる女性



詳しくはHPを
ご確認ください



パープルネットさいたま
ホームページ

パープルネットさいたま

×
Spring Up



ジェンダーなど努力では変えられないあらゆる
差別問題や、社会への関心がない、または低い
という問題の解決に取り組むことをミッション
に活動している有志の埼玉大学生による学生
団体「Spring Up」と、暴力被害を受けた女性
と子どもの心のケアや自立支援をおこなう「パ
ープルネットさいたま」が共同で企画しました。
埼玉大学 むつめ祭「Spring Up」展示ス
ペースにて開催します。
生理の話はタブー？もやもやしていたことを
安心な場で話してみませんか。

お問合せ

委託団体
特定非営利活動法人パープルネットさいたま
<https://purple-net.jimdo.com/>



◆ 協力団体

一般社団法人彩の国思春期研究会
kokokaraねっと埼玉
聖学院大学政治経済学部「憲法」石川ゼミ
埼玉大学 ダイバーシティ推進センター
埼玉大学 学生団体「Spring Up」

主催

With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2
☎ 048-601-3111
FAX 048-600-3802

With Youさいたま
ホームページ



Facebookでも
情報発信
しています



埼玉県マスコット
「コバトン」
「さいたまっち」