

# 自分らしく生きるって

令和7年度にいがた女と男フェスティバル関連事業  
「女性に対する暴力をなくす運動」女性に対する暴力防止セミナー

「勇気の一歩と支え合い」



2025.

11.21

14:00  
16:00  
(開場 13:30)

参加費

無料

対象 テーマに興味・関心のある方

会場 ミライエ長岡 5階スタジオB  
(長岡市大手通2丁目3-10)

定員 30名  
(先着)

お申込みはこちらから  
(11月1日から申込開始)



毎年11月12日から25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。  
今年度は「性暴力」にフォーカスをあて、元自衛隊の  
五ノ井里奈さんを講師にお招きし、セミナーを開催。  
自衛隊時代に経験された性暴力や、このような事態が  
2度と繰り返されてほしくないという思いで戦った  
“勇気を出すことの大切さ”をお話しいたします。

講師

五ノ井 里奈 さん

元自衛官。1999年宮城県生まれ。幼少期に柔道をはじめ、  
中高生の時は全国大会に出場。2011年の東日本大震災で  
被災する。災害支援に来た女性自衛官に憧れて、2020年に  
陸上自衛隊に入隊するも、2022年6月に退官。現在は、  
女性や子どもたちに柔道を指導している。



※講師は会場には来られません



著書「声をあげて」(発行 | 小学館)

行動を決意した彼女の武器は、「勇気ひとつ」。  
彼女が、失くした尊厳を取り戻すまでの物語は、  
世界中の人々にとっても、一歩踏み出す勇気となる。

主催



公益財団法人  
新潟県女性財団

