

# “輝く私”昭和女子大学ステーションニュース

vol.3 March 2013

女性が主体的に充実感をもって“仕事と子育ての両立”を実現できるように。  
世田谷を中心に地域に根差したコミュニティーステーションをめざしています。

いろいろな方に講師にチャレンジいただき、地域へと発信しています。

## 暮らしや自分を磨く、多彩なミニセミナーに参加しませんか？



ママの経験は決して  
ブランクではなく  
ブレイクです！



バレンタイン・ヘクセンハウスづくり！

いろいろな方に  
講師にチャレンジ  
いただき、地域へ  
と発信しています。



NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター  
理事長  
**坂東 真理子**  
昭和女子大学 学長

女性の活躍が今なお厳しい現状の中で、10年先、20年先のキャリアへの道筋はなかなか見えてこないかもしれません。これは大きなハンディですが、自分の周りだけでなく、広い視野をもって「自分もあぁなりたい」と思えるようなロールモデルを見つけるようにしましょう。つらいときもお手本があれば、「私だってやればできる」と、自分で自分を鼓舞できます。

↑起業したいママのための「起業力をつけよう！」セミナー

## カウンセリングで気持ちや考え方を整理しませんか？

「仕事も家庭も中途半端」「子どもが発熱！また迷惑をかけてしまう！」  
「子育てだけの生活から早く抜け出したいが、何から始めていいかわからない」  
「2人の子どもの世話で手一杯。こんな状態で本当に復職できる？」  
そんなあなたの悩みや不安をプロのコウンセラーが個別にお聴きします。

### ＜要予約＞

日程はカウンセラーと調整いたします。2～3週間ほど余裕を見てご予約ください。

料金：5000円／50分

悩みを話すうちに  
自分が大切に  
したいことがは  
っきりしました！

専門家に聞いて  
もらったら、自  
分の中から力が  
わいてきました！

参加者の感想より



3月1日～3月8日は、  
「女性の健康週間」です。

「女性の健康週間」は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたってトータルに支援することをめざし、2005年にスタートしました。2008年からは、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるように、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動が展開されています。

ふだんはご家族の健康を優先しがちなみなさまも、この機会にご自身の健康に目を向けてみませんか。

## 3月・4月の予定 参加をご希望の方は、お名前・ご連絡先・講座名を明記のうえメールで [showa@shigoto-kosodate.net](mailto:showa@shigoto-kosodate.net) までお申し込みください。

3/5(火) 10:30～12:00  
**暮らし彩る！  
スパイスセミナー**  
ハウス食品  
参加費：無料

3/7(木) 10:30～12:00  
**もっと輝け☆  
わたしの子育てライフ**  
世田谷区産業振興公社  
参加費：無料

3/8(金) 10:00～12:00  
**初めてでも簡単に作れる  
ビーズアクセサリーレッスン**  
末本桜子  
参加費：1200円(材料費込み)

3/13(水) 10:00～13:00  
**自分を輝かせる  
起業講座**  
神ひとみ  
参加費：3000円

参加者はもちろん  
後日、個別コンサル  
ティングが受け  
られます！

3/26(火) 10:30～12:00  
**食の大切さを知って  
イキイキ家族になろう**  
神崎夢風  
参加費：無料

3/28(木) 11:00～12:00  
13:30～14:30  
**手作りアロマ石けん教室**  
高島元子  
対象：5歳～小学生  
参加費：500円

参加の申し込みは  
3月5日(火)まで！  
これ以降のキャンセル  
はできません。不参加  
の場合は後日材料をお  
渡します。

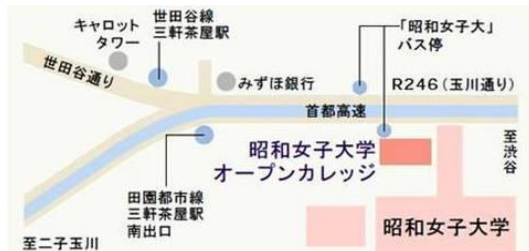
4/2(火) 10:30～12:00  
**子育て世代の皆さまのための  
やさしいマナーセミナー**  
平澤朋樹  
参加費：500円

4/16(水) 10:00～13:00  
**つくって、遊んで、  
元気になろう！  
“箱庭体験”**  
別府明子  
参加費：1000円

は「お子様連れ可」

※ミニセミナーは講師の都合などにより予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

“輝く私”昭和女子大学ステーション  
東京都世田谷区太子堂1-12-40昭和女子大学オープンカレッジ1階  
電話&FAX 03-3413-7721  
E-mail [showa@shigoto-kosodate.net](mailto:showa@shigoto-kosodate.net)



“輝く私”神戸RICステーション  
神戸市東灘区向洋町中2-13 神戸ベイシエラホテル&タワーズ  
隣接2Fアーケード内