

# “輝く私”昭和女子大学ステーションニュース

vol.5 June-July 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。

## 仕事と子育て応援カウンセリングを体験しませんか？

[7~10月 毎月1回限定 体験価格:通常料金5000円→2000円]



「育休中の今ですらいっぱいいっぱいなのに、本当に復職できるのか不安！」  
「子育てだけの生活を変えたいけれど、何から始めたらいいのかわからない」  
誰かに聞いてほしい、子育てしている今と、これからの私のこと。  
ちょっと立ち止まって整理しませんか。

### ■日時

7/19(金) 8/9(金) 9/13(金) 10/11(金) 10:00~11:30~/14:00~15:30~

※各回1名/50分、合計16名様、要予約、申し込み先着順

※事前にカウンセリング資料をお送りいたします。ステーションにお越しいただくか、ご住所をお知らせください。

### ■対象

- ・【仕事と子育て】を両立中、またはこれから両立したいと考えている方
- ・働くことが好きな方、働くことで輝きたい方、輝ける方
- ・子育てが一段落して社会と接点を持ちたいと考えている方

### ■担当カウンセラー

#### 別府明子

元明治学院付属中・高等学校スクールカウンセラー

YMCA高等学院カウンセリングアドバイザー

保育士養成校での乳幼児心理学の講師も務めるなど、乳幼児から思春期まで幅広い年齢の子どもと親に関わってきた経験が豊富。“輝く私”神戸RICステーションでも数多くのカウンセリングを担当、「就職がきました!」「考えが整理されてすっきりした!」などの声が寄せられ、ファンも多い。

### <当NPOカウンセリング参加者の感想より>

- 両立に悩んでいるのではなく、自分自身の考え方に縛られ、行動が取れなくなっていたことに気づいた。
- 八方ふさがりな状態の一方に風穴があいたような気がする。



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 眞理子

昭和女子大学 学長

## 50歳、60歳の自分を想像する

自分が50歳、60歳の時にどんな人生を生きていたいと思えますか? そんな先のことなんて...と思うかもしれませんが、日本の女性の平均寿命は86.36歳です(2012年度厚生労働省調べ)。人生の時間がこれだけ長くなっていることを考えると、将来的なビジョンをもってキャリアと人生の形成を考えていくべきでしょう。ビジョンが決まれば、焦らず一歩一歩努力を積み上げていけばいいのです。

## 協力企業による 無料セミナーを開催します。

暮らしに役立つヒントや、あの商品の開発秘話などが聞けます。試食やお土産つき!



### 意外と知らない大豆の栄養 ~賢いおやつ選び方~

大豆の栄養や **ソイカ**の開発秘話についてお話しします。

お子様連れ可

6月13日(木)10:30~12:00

定員:先着15名 協力:大塚製薬株式会社



### 暮らし彩るスパイスセミナー

夏に向けてのお薦めスパイスの活用方法をご紹介します。

6月18日(火)10:30~12:00

定員:先着15名 協力:ハウス食品株式会社

## 暮らしや自分を磨く、多彩なミニセミナーを開催しています。

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。

6/6(木)10:30~12:00

### 一歩前に進みたい ママのための起業セミナー

三橋聡子

参加費:500円



6/11(火)・7/9(火)  
10:30~12:00

### 食の大切さを学んで いきいき家族になろう!

神崎夢風

参加費:無料



6/14(金) 10:30~12:30

英語が苦手なお母さんも  
自信が出る

### 「グローバル育児®」セミナー

SAYURI

参加費:500円

6/19(水)10:00~12:00

### リアンで夏らしい ネックレスを作ろう

末本桜子

参加費:4500円

6/22(土)

### 10:00~10:45~/11:30~ がんばるあなたへご褒美タイム リラックスハンドマッサージ

高島元子

参加費:1000円



6/25(火)・7/16(火)

10:00~12:00

### ママの再就職無料相談会

上田晶美

参加費:500円



## メルマガ会員募集中!



左のQRコードを読み込むと、登録ページのURLが表示されます。

7/25(木)10:30~12:00

### もっと輝け☆ 私の子育てライフ

世田谷区産業振興公社

参加費:無料



<要予約>各時間1名様。  
6月20日(木)16時までに  
ご予約ください。

は「お子様連れ可」

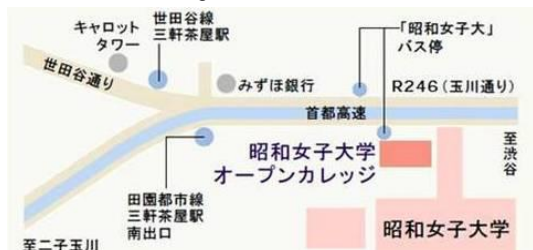
※講師の都合などにより予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## “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 03-3413-7721z

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 神戸ベイシェラトンホテル&タワーズ隣接2Fアーケード内