

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。

「整える力」ワークショップ、はじめます！

当NPOでは、仕事と子育てに関するカウンセリングを重ねるなかで、
大切なのは気持ちを整理すること、
「整える力」が必要なのではないかと気づきました。
「整える力」が高まれば、
子育てや、くらしや、仕事が、うまく回り始めます！
この機会にぜひ「整える力」ワークショップに参加してみませんか？

～仕事も暮らしも子育ても、「整える力」が繋がります～

心を整えて気力に満ちた私になる

人間関係

からだ
体質に合ったケアで
体調を整える

考え方
今一番大切なものは
何かを知る



くらし
くふうして丁寧に暮らしを楽しむ

みだしなみ
魅力を知って最大限に生かす

★P&G 「くらし」や「みだしなみ」を整えて、自分らしさに自信がもてる講座を毎月開催
初回は7月24日(水)です。下記をご覧ください。

★ハウス「からだ」や「くらし」を整えるスパイスセミナーを開催(9月、3月)

★大塚「からだ」を整える講座を開催予定



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

今できることに愚直に取り組む

逃げ出したいと思うとき、逃げずに、今できることをひとつ
ひとつ愚直に取り組んでいくと、不思議と気持ちが晴れて
いきます。一度、大変なことを切り抜けられれば、次に何
かあったときも、「なんとかなるだろう」と思えるようになり
ます。反対に、成功ばかりで、苦しむ体験がない人は、なか
なか自信がもてないものです。
苦しみによって人は強くなれるのです。

仕事と子育て応援カウンセリングを
体験しませんか？

通常料金5000円→**無料**で体験できます！

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

「本当に復職できるのか不安！」
「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。
経験豊富なカウンセラーがお手伝いいたします。

■こんな方たちに最適です！

- ・【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

要予約

希望日・時間帯・ご連絡先(メールまたは住所・
電話番号)を明記してお申し込みください。

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 までお申し込みください。

7/9(火)／8月6日(火)
10:30～12:00

食の大切さを学んで
イキイキ家族になろう

神崎夢風
参加費：無料

7/11(木)10:00～12:00

初めてでも簡単に作れる
ピーズアクセサリー
レッスン

末本桜子
参加費：1200円
お子様連れ不可

7/16(火) 10:00～12:00

ママのお仕事相談会

上田晶美
参加費：無料

7/20(土)10:00～11:00

夏休みの自由研究を
一緒にしよう！

高島元子
対象：小学校1～4年生と保護者
参加費：300円

7/24(水)15:00～17:00

紫外線から肌を守る
スキンケア

P&G
参加費：無料
お子様連れ不可

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
先着3名様まで託児付き

は「お子様連れ可」

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。



◎夏休みのお知らせ

8月10日(土)～8月26日(月)はお休みです。

※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、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 03-3413-7721
E-mail 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