

“輝く私”昭和女子大学ステーションニュース

vol.7 August-September 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。

「整える力」ワークショップに参加しませんか？

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！

素肌を整えると、
自信がきます！

7月24日に開催したP&Gグループ マックスファクター「プロから学ぶ美白テクニク～紫外線から肌を守るスキンケア～」では満員御礼16名の参加者が美白テクニクを楽しく実習！（^^）



お勉強の後は、SK IIシリーズをふんだんに使ってクレンジングからお手入れ開始！



スキンケアの後は、SK II 15点セットを使ってフルメイク。2人の先生にコツを教えてくださいました♪

協賛各社のご協力により無料ワークショップを開催しています♪

★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。

★ハウス食品・・・「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）。

★大塚製薬・・・「からだ」を整える講座を開催予定。

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。

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

仕事と子育て 応援カウンセリング

別府明子
参加費：無料

満員御礼

8/30(木)10:00～12:00

ピース中級コース

末本様子

材料費：

お問い合わせください

9/3(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

9/5(木)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
要予約

10/2(水)・12(土)・22(水)
10:00～/14:00～

箱庭セラピー

参加費：1名様500円
3名1組 要予約

参加者には別途カウンセリングを承ります。料金は30分500円または60分1000円です。ご希望の方はお申し込みください。

は「お子様連れ可」

◎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。



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

自分の価値を認めることから始める

「どうせ私はダメなのよ」と感じている人は、他人を素直に認めることができません。ありのままの自分の価値を信じられないので、誰かが自分より幸せだと悔しくなってしまうのです。健全な自尊感情を育てるコツは、自分の長所に気づき、磨くこと。小さな成功体験を積み重ねるうちに「私もなかなかやるぞ」と思えるようになります。自分の価値を認めることで、相手を認める心の余裕が生まれるのです。

仕事と子育て応援カウンセリングを体験する絶好のチャンス！

通常料金5000円→**無料**で体験できます！

8/9日(金) 9/13日(金)は **満員御礼**

10/11(金) 11:30～/14:00～/15:30～ **残り3名!**

「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。

★話してスッキリ！ぐちゃってスッキリ！

- ・ママだって遊びたいの！
- ・仕事もしてみたいのよね！
- ・おばあちゃんのしつけに文句あり
- ・上の子と下の子、同じに愛せない・・・
- ・パパは私の子どもじゃないのよ！ など

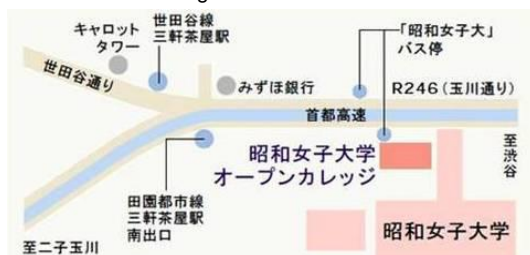
ママの悩み事、聞いちゃいます！

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。

“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

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。

