

# “輝く私” 神戸RICステーション

## 5月度プログラム

(申込先着順・参加費¥500)

 “イクマリ★カフェ” ～幸せの条件～ \*参加費¥500 (お茶&お菓子付き)


5/15 (木) 11:00-12:00

講師 生田 まり子さん (NPO Fic代表、心理カウンセラー)

「ところから幸せ」と思える人生を送りたいと、誰もが願うことではありますが、日々、子育てや家事に追われる忙しさの中、心に余裕がなくイライラしたり落ち込んだりしていませんか。講師自身の実体験 (DV、結婚、出産、離婚、仕事etc) をもとに、素敵に生きる為のヒントとコツをご紹介します。仕事と子育て両立中、ひとりの女性・母としての目線も必見です。心が軽く、前向きになれる、ひと時をお過ごし下さい。

対象：どなたでも 定員：8名 (お子様同伴可)



 “マザーシップ”～子育てママの交流会～ \*参加費無料 (お弁当代¥600要)


5/21 (水) 11:15-12:45

ファシリテーター 別府 明子 (当NPO専任カウンセラー)

新米ママ&先輩ママが気軽に参加できる“マザーシップ” 少人数でアットホームな雰囲気の中おしゃべりしたり、いっしょにランチを楽しみながら、子育ての悩みや心配事、自分自身の将来など、他の人の意見も聞けるとってもHOTなコミュニティです。ファシリテーターは、小児科・心療内科でのカウンセリングや、スクールカウンセラーの経験を持つ経験豊富なカウンセラーです。お子様の気になる癖や、行動など個別のご相談にもお応えします。また、お弁当は、ラ・シャンデル (甲南山手セルバB1F) 丹波のオーガニック野菜&玄米を中心に旬の食材万彩です。お楽しみに!!

対象：妊婦さん、子育て中の方 定員：8名 (お子様同伴可)



 “美装流帯前結び体験”～自分でかんたん帯結び～ \*参加費¥1000 (レンタル料込)

5/27 (火) 11:00-12:30

講師 三浦 舞友さん (スタジオ華蓮代表、着付けインストラクター)

着物を短時間で楽しく着付けたいと思う方、着物は、好きだけど帯結びに自信がない、結べないと、あきらめている方必見です。

洋服の上から美装流帯板を使用し、前で結んでくるっと後ろに回すだけの楽々かんたん帯前結びをご紹介します。レッスンに必要な帯と小物一式をレンタル、気軽に手ぶらでご参加いただけます。ぜひ、この機会をお見逃しなく!!

対象：着付けに興味のある方どなたでも 定員：6名



## 【仕事と子育て】の両立応援、個別カウンセリング（無料）のご案内

”輝く私”神戸RICステーションでは、神戸市の助成金とP&G補助金を活用し  
通常、有料（¥3500/60分）のカウンセリングに無料枠を設け、より皆様に身近に受けて頂けるカウンセリングを展開中です。

- 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

2014年5月21日(水)	2014年6月22日(日)	2014年7月16日(水)
10:00-11:00 キャンセル待ち	10:00-11:00	10:00-11:00
11:30-12:30 キャンセル待ち	11:30-12:30	11:30-12:30
13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30
15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00

\*各回 1名/60分、申込み先着順、お子様同伴可能  
《申込み方法》”輝く私”神戸RICステーションへ電話・FAX・メールにて  
電話：078-857-3223 FAX:078-857-3224 e-mail：kobe-ric@shigoto-kosodate.net

### ～カウンセリング体験者の声より～

- ・向こう側に“フツ”と灯りがともった感じがした。
- ・夫に協力してもらえるように、きちんと話そうという気持ちになれた。
- ・自分を卑下しないよう自分を認める気持ちになった。  
同僚や夫にお礼を言えるようになる。
- ・八方ふさがり状態に風穴が開いたような気がする。自分に自身をもって、  
少しづつできることを始めたい。
- ・これまで押し殺していた感情を解放することができました。
- ・自分が何をしたいのか具体的な考えをまとめられる気がしています。
- ・ままならない私の考えを聞いてもらって、少し前に進めそうな気持ちになれた。
- ・両立に悩んでいるのではなく、自分自身の考え方にしぼられ  
行動がとれなくなっていたこと、今と違う見方をしてもよいことに気付いた。

NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターは、

女性が「仕事」と「子育て」を進める上で直面する様々な課題に対応する支援を行うために設立されました。

妊娠、出産、子育て中の女性の負担やストレスを軽減し、子どもを産み、育てやすくすると共に、子どもを持つ女性が、  
充実感を持っていきいきと生活できる活力ある社会の実現をめざしています。その活動のひとつが「カウンセリング事業」です。  
制度や法律だけでは解決できない、当事者やそのパートナーの気持ちに寄り添うカウンセリングの活動を通じて、  
自分の生き方における価値観を再確認し、自分らしい「仕事と子育て」の道を選択し実践できるよう、  
中立的な立場でサポートしています。それが社会全体を変える力になることを確信しています。

詳しくは、<http://www.shigoto-kosodate.net/>ステーションカレンダーをご覧ください。

《連絡事項》申込の際には、下記①～④をご連絡下さい。

①氏名 ②希望講座名・希望日時 ③住所 ④電話番号（携帯可）

★産休&育児中の方優先有、お子様同伴希望は事前にお申し出ください。

★カウンセリングを受けられる方には、事前にカウンセリング資料を送付致します。★申込先着順、定員になり次第受付を終了させて頂きますご了承下さい。

《お問い合わせ、申し込み先》 “輝く私”神戸RICステーション

〒658-0032神戸市東灘区向洋町中2-13 神戸A ｲﾝﾃﾙﾈｯﾄ&ﾌﾞﾗﾝｽﾞ 2F 隣接

TEL：078-857-3223 /FAX：078-857-3224/ e-mail：kobe-ric@shigoto-kosodate.net

開館時間：平日（火・水）11:00-18:00（木）11:00-19:30（隔週土日）11:00-15:00

運営：NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター  
後援：神戸市/六甲アイランド地域振興会/六甲アイランドCITY自治会  
協力：大八木淳史事務所伸び伸び子育てプロジェクト

協賛

P&G