

第1回
6/10
(金)

みんなのしゃべり場 ～子育て期の悩みや喜びをシェアしよう！～

特定非営利活動法人ワークライフ・コラボ理事長 堀田真奈さん



ワークライフバランスの実現により地域の課題解決に向けて活動する堀田さんから、ご自身のキャリアと子育ての経験についてお聴きしました。また、子育ての悩みや喜び、生活の変化などをママ同士で話し合うことで、共感する部分や発見があり様々な気づきを得ました。子育て中に起こる想定外に対処する力は、まさに仕事をする上でも必要で、その経験がキャリアとなっていくと堀田さんからお話をいただきました。そしてこれは急速に変化する社会に応じて自分自身を柔軟にアップデートする力になります。これからの目標を見つけ、子どもと一緒に学び成長していくきっかけとなる講義でした。

受講生の感想

- 自分を見つめる中で今後自分がどうありたいかどんな人として生きていきたいか考えることができました。
- 同じ子育てママと関わることができるとても楽しかったです。子どもをとおして夫婦関係や周囲への視野が拡大したように思います。
- 同じグループの方と話して、悩みは共通であることや自分の考えに共感してもらえたことがうれしかったです。
- 育児に対する不安やプラスなことを共有できてよかったです。先輩ママの話を聞いて今後の将来像が見えました。
- 大変わかりやすいセミナーでした。久しぶりに子と離れて子育てについて仕事について話し合える時間がありとても楽しみながら参加できました。とても前向きにハッピーになりました。

第2回
6/24
(金)

初めてのピラティス ～身体を整え、ゴキゲンに暮らす～

Blez pilates認定ピラティスインストラクター 森山潤子さん



自分自身で身体を整え、今の身体の状態を知り本来の状態に戻すことができるピラティスを体験しました。ピラティスは筋肉だけでなく、骨も一緒に連動して動かすことでシェイプアップや身体の痛みの改善などの効果があります。受講生は、肋骨の広がりイメージしゆっくりと呼吸しながら筋肉や骨の動きを体感することで、骨盤の位置や身体の左右差を意識しながら取り組むことができていました。

受講生の感想

- 産後、子育てにかまけて運動もほぼせず最近腰痛がひどかったのでインナーマッスルを少しでも鍛えるため今後も続けていきたいです。痛気持ちよくて楽しかったです。
- 普段使えていない部分が伸びてとても気持ちよかった。身体を整えることで心も整うと思うのでこれから意識して生活したいと思う。
- 子どもを預けられたので集中して参加できました。
- 日頃のこりや疲れがほぐれました。心も身体もリフレッシュでき、自宅でもやってみたいと思います。
- すごく気持ちよかったです！！今日は子連れだったのでソワソワしてましたがしっかり取り組むことができました。身体を意識して生活したいなと思いました。

第3回
7/1
(金)

家計のプロに学ぶお金の知識 ～子育て世代の貯める、増やす、備える～

生活設計塾FPオフィス幸せ家族ラボ代表 内田英子さん



教育費用や老後の蓄えなど、お金に関する漠然とした不安を解消するため、家計について項目ごとに紐解き考えました。日頃のやりくりとまとまったお金を必要とするライフイベント支出、年金制度を把握することでリアルな積み立て目標が見えてきます。実際にお金の積み立て目標や年金額を計算することで、家計が見える化され、お金の悩みを解消する第一歩になりました。

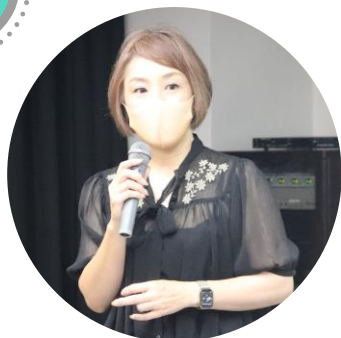
受講生の感想

- ライフイベントに必要な額や年金の給付額など気にはなりつつも自分で調べるタイミングがなかったので、今回はとてもいい機会でした。
- 実際に年金額の計算やライフイベント、家具の買い替えなどリアルなことを想像できてきちんと向き合えないといけないと痛感しました。
- 年金額や老後どれくらい必要なのか知ることができてよかった。しっかり家計を把握したいと思います。
- お金のことについてあまり考える機会がなかったのでこれを機に考えていこうと思いました。
- 年金のルール改訂とか詳しくしらなかったので説明ただけてよかったです。

第4回
7/8
(金)

ママがHAPPYならみんなもHAPPY ～始めよう！わたしの一步～

株式会社エルパティオ代表取締役社長 川崎暁子さん



川崎さんはご自身の妊娠出産を経て、自分が楽しく笑顔でいることが大事だと気づいたことを契機に「ママがHappyならあかちゃんもHappy そしてみんなもHappy」を理念とした様々なアイデアを事業展開されてます。講座ではその川崎さんに夢を実現するコツをお聴きしました。ワークでは夢を「～したい」ではなくすでに実現したものとして話すアフメーションを行いました。夢を書き話して共有すると潜在意識にある希望が顕在化され、人の目に触れることでブラッシュアップされます。とても具体的に夢の叶え方を教えていただき、受講生のモチベーションアップに繋がりました。

受講生の感想

- 夢をグループで語り合っって口に出すことの大切さを理解できました。
- 自分の夢を語ることは普段話すことはないのでもとてもいい機会になりました。夢の叶え方など講師の方から具体的に教えていただきとても貴重な話を聞けてよかったです。
- 自分のキャリアを自分で作っていくという熱い想いを聞けてとてもよかったです。自分自身で考えながら進んでいけそうと思わせていただけてとても勇気と未来をいただけたように思います。子育て中は視野が狭くなりますが少し広げることができたこととてもよかったです。
- 自分の夢を実現させるために講師の先生が行っていることがとても印象に残りました。ぜひ「見える化」する作業をしてみたいと思います。