

第1回  
1/14  
(土)変化する時代こそ、オンラインを極めよう！  
～まだ間に合うオンライン活用術～ITコーディネータ、株式会社エンカレッジ代表取締役  
玉野聖子さん

長引くコロナによりオンライン会議の活用が一般的になりましたが、使いこなせていると自信を持って言える方はまだ少ないかもしれません。今回はzoomの使い方について初心者向けの初級編、ホスト側の操作を学ぶ中級編と受講生の習熟度に分けて実施しました。玉野さんはオンラインの活用について、できる人に任せきりにするより自分で理解して使いこなせるようになるほうが楽しいので、今たくさん失敗して新しいことができるようになる喜びを感じてほしいと語られました。受講生同士で協力して試行錯誤しながら取り組みました。

## 受講生の感想

- 今日丁寧にご教授いただきありがとうございました。zoomって聞いたことがあるけど初めて参加して楽しいことがわかりました。職場等で使う機会があったときにスムーズに使えるようにこれからも苦手意識を持たずに挑戦していきたいです。
- zoomと聞くだけでムリと苦手意識を持っていましたが実際やってみると、できるかも！という気持ちになりました。
- zoomができるようになりとてもうれしいです。世界が広がりそうです。説明もとても分かりやすく本当にありがとうございました。
- 実際に体験しながらできたのでよく理解できました。定期的を開催していただけたらうれしいです。

第2回  
1/21  
(土)

## 不調の時、みんなはどうしている？ ～女性ホルモンや生理について考えてみよう！～

愛媛県立中央病院 産婦人科部長 池田朋子さん



女性の身体は女性ホルモンの働きにより年齢とともに大きく変化するため、QOL（生活の質）の向上には自分自身で正しい知識を持つておくことが大切です。女性ホルモンと月経による心身の影響、月経困難症を起こす病気、更年期障害についてなど、女性の健康問題について医学的なお話を池田さんにお聞きしました。不調を感じたら我慢せず産婦人科医師に相談することで解決することがたくさんあります。受講生からは女性の身体については学生時代の保健体育の授業以降学ぶ機会がほとんどないため、聞いてよかったという声が多くありました。

### 受講生の感想

- 女性ホルモンや月経について勉強になりました。生理痛が重たいので改善したいと思います。
- 難しい話でしたがとてもためになりました。産婦人科も何かあれば行ってみようと思います。
- なかなか学べない「女性の症状」産婦人科の先生に聞いてよかったです。今後社会人の教育も広まってゆくことを願います。ありがとうございました。
- 女性の身体の年齢による変化の様子を図解の説明などで見ることでよく理解できました。
- 今日の内容はなるべく多くの方に知ってもらってよい方向に進める人もいると思うので知識が広まればいいなと思いました。

第3回  
2/4  
(土)

## やってみよう！相手の成長支援と自分力の発揮につながるメンタリング入門

Amano Aim Office 代表 天野淑子さん



利害関係のない指導者が対話や助言により自らが手本となって後輩をサポートするメンタリングの手法を受講生同士で実践しながら学びました。世代や価値観の違いを超えて信頼関係を築くためには、自分の価値観に当てはめず相手の考えを尊重し、平等な目線で対話することが必要です。またメール等のコミュニケーションのほうが得意な世代もいるため、これからの時代にはオンラインツールの活用も必須になります。多様性を受け入れ活かしていくヒントになる講義でした。

## 受講生の感想

- メンターになったことがあったのですが、何もわからずメンターをしていました。この機会に学ぶことができよかったです。
- いろいろとグループの方とお話できました。多くは講義に沿っての話だが、やはり大きな学びがありました。やはり対面での話はいいです。
- 仕事でベテランの方がグループにたくさんいらっしゃってよい刺激をいただきました。人から話を引き出すのはコツがあるのだと思いました。
- 今まさに自身が直面している課題だったので受講できてよかったです。
- 仕事上、メンターの役割は大切だと実感しています。
- メンター制度を初めて知ることができてよかったです。