

(全 4 回連続講座)

子育てでも自分も大切にしたい ママのための 4 日間講座

日時：4月21日・28日、5月12・19日(木)
午前 10 時～正午



4/21 開講
(木)
全 4 回

4/21 (第 1 回)

「楽しい?しんどい?『ママの役割』を考える-子育て中でもワタシらしく!-」

子育てにストレスやプレッシャーを感じるのはなぜ?

どうしたらもっと明るく楽しく子育てできるか、その方法を探ります。

講師：西村純子さん (明星大学 人文学部 准教授)

4/28 (第 2 回)

「ゆった〜り♪ここちよい…! 太極拳と

東洋医学式ママと子どものセルフケア講座」

太極拳で体ほぐし & 家でもできる薬膳とツボ押しなどでセルフケア!

講師：猪村亜紀さん、横山恵美さん

(女性と子ども専門のはり灸・指圧治療室 院長)

5/12 (第 3 回)、5/19 (第 4 回)

「子どもの心を育てるコーチング」

ママにもっと自信を! 子育てコーチングの講座とワークショップを体験

講師：福田潔子さん

(NPO 法人ハートフルコミュニケーション 認定ハートフルコーチ)

■参加費：無料

■対象：区内在住・在勤・在学で未就学児から小学生までを子育て中の女性。

■定員：24 人 (申込順)

■会場：港区立男女平等参画センター リーブラ 2 階 学習室 A

■申込：リーブラ窓口・電話・FAX・Eメールで受け付けます。
詳細は裏面参照。

■保育：生後 4 ヶ月以上未就学児対象。申込順 (定員あり)
4 月 11 日 (月) までに申込。



〒105-0023 東京都港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦

<http://www.minatolibra.jp/>

港区立男女平等参画センター リーブラ

Eメール: libra@career-rise.co.jp

TEL: 03-3456-4149

FAX: 03-3456-1254

＊ 全4回の講座・プログラム ＊

第1回 4/21(木)「楽しい?しんどい?『ママ』の役割を考えるー子育て中でも私らしくー」講師:西村純子さん



明星大学准教授。専門は家族社会学。大学で教えるかたわら、子育て期の女性のワークライフバランスについて研究。著書に『子育てと仕事の社会学』(2014年、弘文堂)、『ポスト育児期の女性と働き方ーワーク・ファミリー・バランスとストレス』(2009年、慶應義塾大学出版会)など。自らも子育てと仕事の両立に奮闘中。

小さな子どもを育てているとママの時間はなかなかとれません。そして今、世の中は子育てに優しい社会でしょうか? 子ども・家族・社会のあり方をふりかえり、子育てストレスやママ・パパに対するプレッシャーはどこから来るのかを考えます。またそれらとどう付き合っていけば、子どもや家族との生活が明るく楽しくできるのかを考えます。

第2回 4/28(木) 「ゆった〜り♪ こちよい…! 太極拳と東洋医学式 ママと子どものセルフケア講座」



太極拳式セルフケア 講師:猪村亜紀さん

はり灸師・按摩・マッサージ・指圧師(国家資格)、女性と子ども専用の出張治療室「きりん治療室」院長。専門学校のころより太極拳を学び「暮らしに役立つ太極拳式体の使い方講座」の講師を務める。

東洋医学式セルフケア 講師:横山恵美さん

はり灸師・按摩・マッサージ・指圧師(国家資格)、重度訪問介護従事者研修過程終了。女性・思春期・子ども専用の治療室「やすら木治療室」院長。



〈太極拳式セルフケア〉 ストレスで固まった体の部分を揺らして全身の緊張を緩め、心も体も開放された気持ちよさを体験しましょう!

〈東洋医学式セルフケア〉 日々の疲れをケアする食べ物・飲み物、自分でできる指圧のツボ等を学びます。

第3回・第4回 5/12・19(木) 「子どもの心を育てるコーチング」 講師:福田潔子さん



NPO法人ハートフルコミュニケーション認定ハートフルコーチ。またNPO法人いちかわ子育てネットワーク理事として、地域の中で安心して子育てができる環境づくりにも取り組む。

子育てしていると、つい叱り過ぎかな? もっとほめた方がいいのかな? と迷うこともしばしばです。時々「私って、ママ失格?」なんて落ち込んだり。自信を持って子育てできるといいですね。そこで、子育てにコーチングを取り入れ、笑顔になれる子どもとの接し方を学びませんか? 何よりも大切なのはママと子どもの自尊感情を育てること。実践的なワークを通して、お互いを1人の個人として尊重できる、子どもとのより良い関係作りを目指します。

※ 講座後、希望者には交流タイムあり

◎個人情報保護方針:リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

◆ 申込方法 ◆

- 電話・FAX・Eメール・リーブラ受付窓口にて3月11日(金)から先着順に受付します。
- FAX・Eメールのお申込みは①氏名、②港区との関係(在住・在勤・在学など)、③年代、④何で知ったか(例:HPを見て)、⑤電話番号、⑥保育の希望の有無を明記してください。
- 保育をご希望の場合はお子さんの①名前、②月齢(4月21日時点)、③住所を明記の上、お申込みください。
- FAX・Eメールでのお申込みは、受信後 当方より確認連絡を返信し受付完了となります。返信が届かない場合はリーブラへお問い合わせください。

TEL:03-3456-4149 FAX:03-3456-1254

Eメール:libra@career-rise.co.jp

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

港区立男女平等参画センター リーブラ



- 《アクセス》◆JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
◆地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6 出口 徒歩6分
◆ちいばす 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
◆ちいばす 田町ルート「勤労福祉会館前」徒歩7分
◆お台場レインボープラス「田町駅東口」徒歩6分
◆都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩7分