

# さいたま

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



## キャリア教育センター通信 2015年10月

11/24(火)第6回はたらくらぶW 遠藤ひろみさん

### 「がんばりすぎ? な女性のためのひとやすみ心理学」

真面目で頑張り屋さんなあなた、好きでやっていることでも、納得して引き受けていても、「なんだか疲れちゃったな〜」っていうときありませんか? そんな自分をメンテナンスするための考え方や、どこでもすぐできる具体的な方法がわかる講座です。今回は「自分で手綱を握る」ことを中心に学びます。

ゲスト：遠藤ひろみさん (ココロアロマセラピスト)

埼玉県飯能市出身、さいたま市在住。結婚生活や仕事と子育ての両立等に悩んだ経験から、アロマセラピーや心理カウンセリング等を学び、2013年より、心理カウンセリング、アロマセラピー、イラスト表現等を複合した独自の手法で、セラピスト cocoaro として活動する。



日時：2015年11月24日(火) 10:00~12:00

場所：WithYou さいたま (さいたま新都都心)

参加費：1500円 定員：15名

10/26(月)

埼玉県男女共同参画推進センターWithYou さいたま後援

### 流産を経験した女性のためのおはなし会

流産を経験した女性のための小さな集まりです。誰にも話せない心の中の寂しさ、悲しみ、怒り、涙・・・日々の中で心にかぶせた「フタ」を取って、素直な気持ちを話せる場所をご用意しました。自身も流産の経験を持つカウンセラーの細田恭子さんがご一緒します。

※ご本人のみ参加を受け付けます (家族・友人などは不可)

※子連れ参加はご遠慮ください

講師：細田恭子さん (帝王切開カウンセラー/さいたまキャリア教育センター理事)

さいたま市出身。2度の流産を経験した後、帝王切開で出産。2000年から帝王切開を経験した女性の心をケアする「帝王切開ママの会」を各地で開催している。著書に『ママのための帝王切開の本』(中央法規出版)がある。2014年から、流産・死産を経験した女性を対象にした会をさいたま市内で開催。



日時：2015年10月26日(月) 10:00~12:00

会場：WithYou さいたま (さいたま新都都心)

参加費：1000円 定員：3人

## ヘルシーカフェのらでお会いしましょう

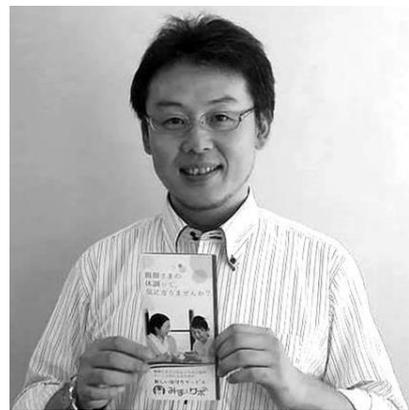
さいたま市南区にあるコミュニティカフェ「ヘルシーカフェのら」で、少人数のトークセッションを開催しています。お気軽にご参加ください。

アクセス：JR中浦和駅徒歩8分（武蔵浦和・西浦和からは10分前後）

さいたま市南区鹿手袋7-3-2 電話048(607)3007

# 11/12(木)第30回はたらくらぶカフェ 森俊明さん 「さいたま発・高齢化時代の新しい安心のカタチ」 「みまサポ」プロジェクトとは？」

第30回のゲストはソーシャルビジネス「みまサポ」を展開中の森俊明さんです。少子高齢化が進む今、現役世代は（女性も男性も）働き手であることと同時に、親をはじめとする高齢者ケアの役割も期待されています。そのため、「見守り」あるいは「ごきげんうかがい」は欠かせませんが、勤めや子育てと同時進行では、時間や費用の負担が大きいのは否めません。スマートフォンのアプリ「みまサポ」でできる安否確認サービスにはじまる多世代交流コミュニティ「みまサポプロジェクト」を展開中の森さんに、起業の経緯やプロジェクトの特色などをうかがいます。ヘルシーカフェのらさんのお野菜たっぷりランチをかこんでのプチ交流もあり。どなたでもご参加歓迎です！



**ゲスト：森俊明さん**（株式会社リバティ・イノベーション代表取締役）

さいたま市出身。ソフトウェア開発会社に勤務していたが、自身の両親が高齢になるにつれ「老親と離れて暮らしていてもおたがいに安心を感じる仕組みを作りたい」という想いが強くなる。2014年に退職し株式会社リバティ・イノベーションを設立。スマートフォンのアプリでできる安否確認サービスなどを活用する、多世代交流コミュニティ「みまサポプロジェクト」を展開中。

**日時：2015年11月12日（木）10:30~12:30**

**会場：ヘルシーカフェのら（広場） 参加費：2000円（ランチ付）**

**定員：15名（子連れOK。お子さんのランチは別途注文・離乳食は持ち込み可）**

## 理事コラム「おとな遊びができる幸せ」

▼シルバーウィークも終わり、いよいよ秋本番ですね。▼先日、あるイベントのステージでミュージカルナンバーを歌う機会をいただきました。私はもう10年以上、ミュージカル俳優 山口祐一郎さんのファンを続けていて、舞台も欠かさず観に行っています。宝塚も含めミュージカルが大好きな仲間と、大好きな曲を30分も歌えて、終わった後の感想は「気持ちいい〜♪」▼本番に向けて、埼玉はもちろん都内や神奈川からも参加の仲間と、月に数回集まって練習しました。大人になってから、同じ趣味の仲間と集まることがこんなに楽しいんだと初めて知りました。（夫が楽しそうにゴルフに出かける気持ちも理解（^^;）▼皆さんは日常生活からちょっと離れて没頭できることがありますか？お子さんが小さいとやりたくてもできないことのほうが多いと思います。でも、お昼寝の合間に学んでみたり、未来に向けてコツコツ貯金したり、やれることはたくさんあるはず。▼普段は着ないステキなドレスをお借りして、心臓がドキドキするのも新鮮でした。たくさんの方が応援に来てくださったのもうれしかったです。▼人生の「その時その時のステージ」をたっぷり楽しむ！それが今まで頑張ってきた自分へのご褒美であり、未来の自分への栄養だと思っています。（細田）



一般社団法人さいたまキャリア教育センター <http://www.saitamacec.jp/>

住所：〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2 WithYou さいたま3階

Eメール：saitamacec@saitamacec.jp FAX：048-610-8618

