

さいたま

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



キャリア教育センター通信 2015年11月

12/9(水)第11回はたらくらぶゼミ

WithYou さいたま公募型共催事業

北野陽子さん「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」



心理教育ツール制作+普及ユニット「プルスアルハ pulusualuha+」北野陽子さんによる話題提供です。つらさを抱える子どもたちと、応援したい大人たちの橋渡しをする活動の理念についてお聞きします。オリジナル絵本の朗読や気持ちを表すカードのご紹介もあり。子育て支援グループや学童保育スタッフをはじめ、子どもにかかわるすべての方におすすめです。

←プルスアルハのマスコット「ゴマスキー」

講師：北野陽子さん（プルスアルハ pulusualuha+ 医師）

長崎県生まれ、埼玉県在住。精神科医として10年の勤務経験を経て、精神科看護師の細尾ちあきさんとともに心理教育ツール制作+普及ユニット「プルスアルハ pulusualuha+」結成。『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本』シリーズ、『子どもの気持ちを知る絵本』シリーズ（いずれも ゆまに書房）が好評。
<http://pulusualuha.p2.bindsite.jp/>

日時：2015年12月9日（水）10：00～12：00

場所：WithYou さいたまセミナー室5（さいたま新都心）

参加費：1000円 定員：15名

11/24(火)第6回はたらくらぶW「がんばりすぎ？な女性のためのひとやすみ心理学：自分で手綱を握る」

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。



講師：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、セラピストとして活動する。ココロアロマ <http://www.withkumo.org/>

日時：2015年11月24日（火）10：00～12：00

会場：WithYou さいたまセミナー室（さいたま新都心）

参加費：1,500円 定員：15人

1/14(木)第5回帝王切開ママの会 W

WithYou さいたま後援

「帝王切開ママの会」は、帝王切開を経験した女性のための小さな集まりです。育児や家事に追われる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。帝王切開カウンセラーの細田恭子さんと一緒に「私のお産」を振り返って、すっきりしませんか。子連れ参加OKです。

講師：細田恭子（さいたまキャリア教育センター理事）

さいたま市出身。帝王切開で3姉妹を出産し、2000年にホームページ「くもといっしょに」を開設。ユーザー発の帝王切開情報の草分け的存在として知られ、現在までに約400にのぼる体験や情報を掲載する。10年以上にわたり、各地で「帝王切開ママの会」を開催している。2013年8月、初の書籍『ママのための帝王切開の本』（共著）を出版。くもといっしょに <http://www.withkumo.org/>



日時：2016年1月14日（木）10:00~12:00

会場：WithYou さいたま 準備室（さいたま新都心）

参加費：1,000円 定員：3人

NEWS!



細田さんの著書『ママのための帝王切開の本』（中央法規出版）3刷が決定されました！ 2013年8月の初版以来、日本初のユーザー向け帝王切開ガイドとして多くの方が手に取ってくださっています（「帝王切開ママの会 W」に持参で来られる方も）細田さんに会って、帝王切開のお産の振り返りができる「帝王切開ママの会 W」は隔月開催です。 ※11月開催分は満席になりました

理事コラム「画伯起用のススメ」

▼「画伯」とは、絵が上手な人を尊敬する呼び方ですが、最近では、想像を超える衝撃的な絵を描く人、という意味でつかわれることが多くなってきました。インターネットの世界から始まって、一般の会話に浸透しつつあるところに、変化していく日本語を目の当たりにする思いです。▼さて、理事の細田恭子さんはすてきな大人の女性です。年はあんまり変わらないのですが、ガサガサした自分と比べて大人なんだな～と感ずることがままあります。そして細田さんは「画伯」で



す。さいたまキャリア教育センターの活動で、絵を描く機会はそれほど多くないのですが、たまにあると大きな衝撃を受けます。▼右上の「ドラえもん」をご覧ください。書き添えられた文字の表記すら違います。しかも「どうもなんだかどこかが違うらしいんだよね～」という開き直ったセリフ付。筋金入りの「画伯」です。▼そんな「画伯」には意外な効果があります。ミーティング中などに登場すると、場がほぐれます。そしてみんなの発想や発言が自由になるのです。西川正さんが提唱なさっている「カブリケーション」と同様の効果です。しかもカブリモノを用意する必要がなくて、いつでもどこでも手軽にできます。▼「メンバーからのアイデアが足りないよね」「もっと活発に発言してほしいなあ」と思っているリーダーの皆様、今後はミーティングに「画伯」を起用してはいかがでしょうか。（古川晶子）

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

