



独りきりで自立
(律) できている大人なんて

一人もいない。
中村 容



勝手に格言コーナー

◆「大人ところに絵本で寄り添う」とは？



今年度の WithYou さいたま公募型共催講座は「大人ところに寄り添う絵本時間」全 4 回です。「大人」+「絵本時間」って不思議なカンジ・・・講師の森實摩利子（SCE 理事 / 絵本セラピスト）に、どんな時間が持てるのか、聞いてみました。

「絵本セラピー®は、絵本を介して年齢や性別が違う人と話す場です。大人の心は複

雑。感情のおもむくままに行動するわけにはいかず、役割・責任・プライドなど、いろんなモノが絡んできます。うまく立ち回れているときは問題ありませんが、そうでない時もありますよね。私はある時期、すごく行き詰まっていました。そんな時、1冊の絵本から、物事や気持ちの受け止め方の違いを知りました。それも自分にいちばん良いタイミングで。絵本は読む人、出会う人

のペースを待ってくれるのです（森實）」絵本セラピーという活動のモチベーションはここにあると感じました。

「大人ところに寄り添う絵本時間」は、土曜午後の開催で、平日お勤めの方もご参加いただけます。男性も歓迎です。絵本を通じて、ふだん出せない自分、新たな自分を発見しにいらっやいませんか？ ご参加お待ちしております！

（細田恭子）

大人ところに寄り添う絵本時間 すべて土曜日 15:00~17:00@WithYou さいたま
5/28「わたしとなかよし」

自分を大切に→周りの人を大切にする

7/23「・・・っぽいくらいがちょうどいい」

自分のやり方を知る大切さ とは・・・

10/29「伝え合おうわかり合おう」

コミュニケーションを見直してみよう

2017/1/28「私〇応援団」

自分を取り巻く人との関係をあらためて



「女性活躍」って何なの?!

突然ですが、ちまたで言われる「女性活躍」ってどんなものだと思いますか？

女性管理職が増えること？

女性起業家が増えること？

子育てしながらの長時間通勤が厳しくなって会社を辞めた人は、もう「活躍」してないの？

専業主婦というスタイルは時代に合っていないから、働かなくちゃならないの？

…そんな疑問が湧いてきます。

7月11日のはたらくらぶW「30代からの生き方・働き方」では、少々あまのじゃくなライフコンサルタントである私が、自分が会社勤めをしながら30代を経験して感じた「自分で自分の生き方を切り拓くコツ」について、お話します。

キャリアに対する考え方の変化や、悩みながらも等身大よりちょっと背伸びしてがんばっているさいたまの女性の事例、専業主婦でも、勤務経験が少なくても、

お金につながる「得意ワザ」を見つけるコツなども紹介する予定です。

女性の方、ご参加いただければ、きっと自分自身も「活躍」していることに気づくことができますよ。この講座を「いつかやりたい」自分の夢を「今はじめる」一歩として踏み出すきっかけにしてください。ご参加お待ちしております！



(岩崎忍)

「5人に1人」の今、支援者ができること

6月21日はたらくらぶゼミ「帝王切開カウンセリング入門」は、帝王切開で出産した女性に出会う立場の方にぜひご参加いただきたい講座です。そもそも帝王切開出産に、なぜカウンセリングが必要なのか…それを知っておくことで、かける言葉も大きく変わります。

帝王切開カウンセラーとして16年の活動で出会った方たちの声から、どんな情報がほしいのか、どんなことで傷つくの

かをお伝えします。誰にでも起こり得ることなのに、なかなか情報が行きわたらないのが現状。また、知られていないからこそ、間違った考えがなくなり、苦しめられている女性も多いのです。危機感を持っている方がご参加くださるからこそ、ただ知識としてではなく心のケアを中心に、私が心がけていることや、皆さんの活動で浮き上がってくる問題点や改善点などもシェアできたらと思っています。

「5人に1人」「80パーセントがもやもや」「不安と孤独」こんなキーワードで、マイナス感情がうまれる分かれ目などを知り、支援者ができることを一緒に考えてきましょう！それを、子育てや女性の健康をサポートする活動にいかしていただけたらうれしいです。(細田恭子)



講座・イベント

♥ 第14回はたらくらぶゼミ

帝王切開カウンセリング入門

細田恭子(帝王切開カウンセラー)

2016年6月21日(火)10:00~12:00/1500円/15名

♥ 第10回はたらくらぶW

がんばりすぎ?に効くひとやすみ心理学

遠藤ひろみ(ココアセラピスト)

2016年6月29日(水)10:00~12:00/1500円/15名

♥ 会場は WithYou さいたま (さいたま新都心)

♣ 会場はヘルシーカフェのら (さいたま市南区)

♣ 第32回はたらくらぶカフェ

埼玉シニア革命とは?

新井純子氏(ヘルシーカフェのら店主)

埼玉県シニア活躍推進課担当者

2016年6月30日(木)14:00~15:30/2000円(1ドリンク)/15名

♥ 第11回はたらくらぶW

30代からの生き方・働き方

岩崎忍(トータル・ライフ・コンサルタント)

2016年7月11日(月)10:00~12:00/1500円/15名

♥ WithYou さいたま後援

第8回帝王切開ママの会W

細田恭子(帝王切開カウンセラー)

2016年7月14日(木)10:00~12:00/1000円/5名

♥ WithYou さいたま公募型共催

大人こころに寄り添う絵本時間②

…っぽいくらいがちょうどいい

2016年7月23日(土)15:00~17:00/1000円/15名

お問合せは ☎048-711-7192 ♻048-610-8618 ✉office@s-ce.shigoto.bz

🌐http://s-ce.shigoto.bz/