

No.6 保 受 女性のための こころのケア講座 (全12回)

DVやパワハラ、セクハラなどの経験によるこころの傷つきについて考え学びます。暴力のさまざまな形態、トラウマの対処法、人との境界線、より良いコミュニケーションの方法、自尊心などのテーマを取り上げます。

●開催日・内容・講師 ※⑦～⑫は後期に実施

- ①5/14(木) DV・トラウマを理解する
- ②5/28(木) 「世間の枠」と私らしさ
- ③6/25(木) 身体的暴力・性暴力
- ④7/23(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ⑤8/27(木) トラウマに対応するツール
- ⑥9/24(木) 傷つきによる喪失とグリーフ

※書き込み式のプリントの質問に答えていくことで、自分のこころを整理していきます。自己開示の必要はありません。 ※途中回からの参加、1回のみ参加も可能です。

認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー 藤平 裕子

●時間 10:00～12:00
●対象 女性(暴力経験の有無を問いません。当事者の家族や支援者の女性もどうぞ)
●定員 10名 ●受講料 各回500円 ●申込締切 各回先着順
●保育申込締切 各回3週間前まで ※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。

No.7 受 新しい時代を生きる！女子学生のためのキャリア講座

これからの女性のワークスタイル、ライフスタイルについて考えてみませんか？

●開催日・内容・講師
7/19(日) 東北芸術工科大学コミュニティデザイン学科准教授、studio-L 岡崎 エミ
NPO法人ハナラボ 代表理事 角 めぐみ

【レクチャー】時代の変化と女性の働き方「女性のリーダーシップとは？」
・女性に求められているスキルと意識とは？・地方を元気にする仕事に女性の力を！

【ワークショップ】体験／地域課題解決ワークショップ
・アイデア発想方法、チームビルディング、リーダーシップの実践

●時間 13:00～16:00
●対象 女子高校生、女子専門学校生、女子短大・大学生(保護者や進路指導教員も聴講可)
●定員 30名 ●受講料 無料 ●申込締切 7/7(火)

No.8 保 家族ケアプログラム ～当事者、家族、支援者、みんなのためのセルフケア(全2日)

夫婦・親子・家族の問題から、こころもからだも楽になろう！

●開催日・テーマ・内容(座学とワークショップ)・講師

- ①9/ 4(金) 家族の中のMaking Peace
キレない、タメない、コモらない 家族ケア講座～女性と子ども問題の視点から
- ②9/ 5(土) 私の中のMaking Peace
オレない、ヘタらない、ツブレない こころの手あて講座～共に元気になる支援を目指して

NPO法人TEENSPPOST代表 思春期・家族カウンセラー 八巻 香織

●時間 10:00～16:00
●対象 20歳以上、どなたでも(ご家族や親しい方との参加はご遠慮ください)
●定員 20名 ●受講料 2,000円(別途教材費 1,300円)
●申込締切 8/4(火)
※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。

マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」

No.9 保 6月コース(全2回) **No.10 保 9月コース(全2回)**

子育てには、母の心と身体の健康が必要です！

●開催日・講師・内容

No.96月コース ①6/ 4(木) ②6/11(木) **No.10**9月コース ①9/10(木) ②9/17(木)

NPO法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター 佐藤 直子

バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションスキル、日常でできる具体的なセルフケアを学びます。

●時間 10:00～12:00
●対象 産後2ヶ月以降(産後は何年まででもOK)の女性
生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴で参加可能
●定員 各回14名 ●受講料 2,000円
●申込締切 **No.9**6月コース 5/8(金) **No.10**9月コース 8/11(火)

※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。
※「マドレボニータ」とは、スペイン語で「美しい母」の意。産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及をしているNPO法人です。

11月21日(土)開催 **パーティ開館20周年記念**

フェスタ in パルティ2015

ワークショップやパフォーマンス、展示や発表などもりだくさん！みなさんのお越しをお待ちしています。7月上旬より参加申込受付開始予定！詳しくはお問い合わせください。

No.11 保 ポジティブ・ディシプリン講座 ～がんばりすぎない前向きな子育て～ (全2回)

イライラしたり、どなってしまったり…ひとりで子育てががんばりすぎていませんか？子育てストレスを軽くし、楽な気持ちで子育てに向かう方法を一緒に考えましょう。

●開催日・講師・内容

- ①7/ 9(木) ②7/16(木) ママリングス代表 看護師 落合 香代子

1. 長期的なゴール(大人になったとき、こうあってほしい)を考える
2. 温かさ(支え)と枠組み(情報やガイド)を与える(なぜダメなのか、どうすればいいのか説明する)
3. 発育段階に応じた子どもの気持ちを理解する
4. 課題解決型の手法をとる(今日の課題は今日解決)

●時間 10:00～12:00
●対象 未就学時の母親・父親・祖父母、子育て支援者
●定員 30名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 6/9(火)

※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。
※ポジティブ・ディシプリン(肯定的なしつけ)とは…「セーブ・ザ・チルドレン」がカナダの臨床心理学博士デュラント教授とともに考案した、非暴力に根差したしつけ・子育ての効果的な手法のこと。

No.12 保 心と体の力に気付く 女性と子どものための護身術 ～WEN-DO～

女性、子どもの力でいざという時に自分を護る一危険な場面を回避する方法や、現場からとにかく逃げて助けを求めする方法を学びます。

●開催日・講師・内容
8/22(土) リアライズYOKOHAMA代表 橋本 明子

1. 講義 護“心”術(暴力に気付く・避ける、自分を大切にするには)
2. 実技 護身術(行動を起こす/体の中の急所、防御の方法、手首をつかまれた時のはずし方など)

●時間 13:00～15:00 ●定員 20名
●対象 小学校4年生以上の女性(小学生は女性の保護者と一緒にご参加ください)
●受講料 小・中・高校生500円、18歳以上の大人1,000円(専門学生・大学生も含む)
●申込締切 7/22(水)

※「WEN-DO」とは、「WEN=WOMEN(女性)」、「DO=道(柔道、合気道などの道)」の意味から名付けられました。ある女性に対する事件をきっかけに、1972年、カナダで開発された、女性のためのセルフディフェンス(自己防衛)のプログラムです。

No.13 保 受 ファイナンシャル・プランニング技能検定3級 試験準備講座 (全14回)

FP3級取得を目指す実践的講座です。保険や税、年金の仕組み、資産運用について知りたい方も。

●開催日・講師・内容

- ①5/27(水) ②6/ 3(水) ライフプランニングと資金計画 ③6/10(水) ④6/17(水) リスク管理
- ⑤6/24(水) ⑥7/ 1(水) 金融資産運用 ⑦7/ 8(水) ⑧7/15(水) タックスプランニング
- ⑨7/22(水) ⑩7/29(水) 不動産 ⑪8/19(水) ⑫8/26(水) 相続・事業承継
- ⑬9/ 2(水) ⑭9/ 4(金) 試験の傾向と対策 講師: 栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

●時間 10:00～12:00
●対象 女性 ●定員 30名
●受講料 12,000円(別途教材費3,240円) ●申込締切 5/8(金)

試験日は9/13(日)です。受験希望の方は、別途受験料6,000円が必要です。受験申込みについては、6月頃講座の中でご案内する予定です。
※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。

No.14,15,16 再チャレンジ支援セミナー パソコン講座

再就職に向けたスキルアップを応援します！
※各講座とも定員20名 ※別途教材費 ※研修環境: Windows7、Office2010

No.	14	15	16
講座名	エクセル・ワード基礎編(午前コース) 保	エクセル・ワード基礎編(午後コース)	エクセル初級編 保
回数	6		5
開講日	6/24(水)～26(金)、7/1(水)～3(金)		9/1(火)、3(木)、8(火)、10(木)、15(火)
時間	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00
対象者	マウス操作と文字入力可能な方		基礎編修了者、または四則演算、簡単な関数・表作成ができる方
内容	エクセルでは簡単な表作成やSUM関数など、ワードでは文書作成		基本操作の復習、COUNTA、RANK関数などデータベース機能の学習
受講料	7,000円		6,000円
申込締切	5/16(土)		8/6(木)

ウラ面講座のお申込み・お問い合わせは
(公財)とちぎ男女共同参画財団へ TEL・FAX・HP・直接来館にて
(火～日曜日の午前9時～午後5時まで)

H P:<http://www.parti.jp/>(詳しい情報が見られます)
TEL:028-665-7706 / FAX:028-665-7722

4月2日(木)より受付スタート!

〒320-0071 栃木県宇都宮市野沢町4-1
パーティ とちぎ男女共同参画センター
休館日: 毎週月曜日・国民の祝日・12月29日～1月3日

携帯電話からの申込みはこちら→



オモテ面講座・ウラ面講座ともお申込み詳細はこちらです。

◆申込み時に次の事項をお知らせください。

- ①講座No.講座名 ②氏名 ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦一時保育の有無(希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日)

◆保マークの講座は、一時保育がある講座です。満1歳から就学前のお子さんが対象(1回200円)。※満6ヶ月から預かる講座もあります。

◆受マークの講座は、申込み先着順により受講が決定する講座です。講座当日、直接パーティにいらしてください。

◆受マークのない講座は、希望者多数の場合は抽選になります。申込み締切後一週間程度で、抽選の結果を郵送します。
※都合により講座内容が変更になる場合があります。
※定員に満たない場合、申込締切日を過ぎても申込みを受け付ける場合があります。
※申込み時に頂いた個人情報は、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。
※詳細については、お気軽にお問い合わせください。