

No.6 女性のための こころのケア講座(全12回) 先有保

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んでいく講座です。暴力の様々な形態、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。心身の回復のために、安全な場の中で自分の力を再確認しながら、新しい自分の姿を考えましょう。

- 開催日・テーマ・講師 ※①～④は前期実施
- ⑤ 8/22(木) **トラウマに対応するツール** ⑥ 9/26(木) **傷つきによる喪失とグリーフ**
 - ⑦ 10/24(木) **境界線** ⑧ 11/28(木) **コミュニケーション**
 - ⑨ 12/12(木) **パートナーシップ** ⑩ 1/9(木) **Bさん(加害者)とは**
 - ⑪ 1/23(木) **育った環境・子どもへの暴力の影響** ⑫ 2/13(木) **自尊心**
- ※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。

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 15名 ●受講料 各回500円 ●申込締切 各回先着順 ●保育締切 各回3週間前まで

※途中からの参加、1回のみ参加も可能です。

※この講座はお申し込み後、受講案内の発送はいたしません。保育をお申込みの場合、受付時間内にお電話ください。

No.8 パルティキャリア塾I イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座(全1回) 抽有保

仕事や人間関係でイライラ・モヤモヤしていませんか? 「怒り」で後悔しないための誰もができる心理トレーニングを学んで笑顔の毎日を過ごしましょう。

- 開催日・テーマ・講師
- 11/9(土)
1. アンガーマネジメントとは? 2. 怒りの原因と発生機序
3. 知っておきたい3つの暗号 4. 怒りの対処法いろいろ
5. 怒りの体質改善いろいろ 6. 職場や家庭で使える褒め方・叱り方
7. 笑顔になれるホスピタリティを知ろう



Omage-オマージュ代表 接遇コンサルタント アンガーマネジメントファシリテーター 富沢 三輪子

●時間 10:00～15:00 ●対象 女性

●定員 30名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 10/8(火)

No.10 防災ママカフェ(全1回) 先有保

ママのための防災講座を、フェスタinパーティで開催します!

- 開催日・テーマ・内容・講師
- 11/16(土) **子どもの“いのち”を守るママになろう!**
- 大震災を経験した乳幼児ママのリアルな体験談から、ママとして知っておきたい防災の知恵を学び、子どもと生き抜くために備える講座。被災地のママの声と知恵が詰まったママのための防災ブック「その時ママがすることは?」と、映像・スライドを使って、分かりやすく伝えます。
- (一社)スマートサプライビジョン 特別講師 **かもん まゆ**



●時間 10:00～12:00 ●対象 子育て中のママ・パパ、プレママ・プレパパ、子育て支援者など関心のある方などでも

●定員 40名 ●受講料 200円(ママのための防災ブック代)

●申込締切 11/2(土) ●保育締切 10/26(土) ※1歳未満のお子さんや小学生の同席可。

No.12 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) 抽有保

イライラしたり、どなってしまったり…ひとりで子育て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・テーマ・講師
- ① 10/30(水) ② 11/6(水)
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取る(今日の課題は今日解決)



(一社) ママリングス代表 看護師 子育て相談員 **落合 香代子**

●時間 10:00～12:00 ●対象 小学校低学年くらいまでの父母、祖父母、子育て支援者

●定員 25名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 10/1(火)

※ポジティブ・ディシプリン(前向きなしつけ)とは…「子ども支援の国際NGO 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.14 エクセルステップアップ(全5回) 抽有保

再就職に向けたスキルアップを応援します!

- 開催日・講師・内容
- 10/10(木)、15(火)、17(木)、24(木)、29(火)
- 基本操作の復習、COUNTA、RANK関数などデータベース機能の学習**
- 時間 10:00～12:00
- 対象 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。
- 定員 20名 ●受講料 6,000円(別途教材費) ●申込締切 9/12(木)
- 研修環境 Windows7、Office2010



No.7 夢を引き寄せる! ドリームマップ講座(全1回) 抽有保

自分とゆっくり向き合い、漠然としていた望みや夢を湧き出させます。自分が望む未来をドリームマップに表し、「なりたい自分」になるための行動につなげます。

- 開催日・テーマ・講師
- 9/7(土) **自分の好きなことや強みを知り、夢や目標をイメージし、台紙の上に写真や切り抜きを貼っていきます。**



1. ポジティブなココロの習慣をつくる
2. 「自分を知る」好きなものや大切なことを考える
3. 「描く・作る」夢がかなったときの様子を言葉や写真、雑誌の切り抜きを使って描く
4. 「夢をシェア」お互いの夢を応援し合い、行動への第一歩を踏み出す

(一社)ドリームマップ普及協会 認定ドリームマップファシリテーター **川村 紀子**

●時間 10:00～16:00 ●対象 高校生以上、どなたでも

●定員 30名 ●受講料 2,000円(別途教材費2,160円) ●申込締切 8/7(水)

No.9 パルティキャリア塾II 仕事に生かす! アドラー心理学講座(全2回) 抽有保

自分も相手も認める「勇気づけ」で、対人関係がラクになる! 元気に働くコツを学びます。

- 開催日・テーマ・講師
- ① 1/18(土) ② 1/25(土)
1. 起きてしまったことの原因追究ではなく、未来へ目を向ける「目的論」で問題を解決しよう。
 2. 信頼を築くコミュニケーションの心構え、「聴く」「話す」スキルを身につけよう。
 3. 「イライラや怒りなどの感情」をコントロールする。ありのままの自分を認め、前向きに物事をとらえるには?
 4. 自分の考え方や物事のとらえ方や、「自分の癖」から自由になろう。
 5. まず、自分の心に優しい言葉をかけてみよう。
 6. 勇気づけで自信がつか! 幸福感アップ!



●時間 10:00～15:00 ●対象 2回とも受講可能な女性

●定員 25名 ●受講料 4,000円 ●申込締切 12/10(火) アドラー心理学勇気づけトレーナー 産業カウンセラー **北村 優子**

※アドラー心理学とは、20世紀初頭にアルフレッド・アドラーが提唱した、「ほめる」よりも伸びる「勇気づけ」を特徴とした心理学のこと。

No.11 アサーティブ・トレーニング講座(全2回) 抽有保

わかりやすく、たのしく、あたたかい! 気持ちスッパリ伝えるレッスン

- 開催日・テーマ・講師
- ① 1/11(土) **体験・実感編 アサーティブネス 自己信頼にもとづく自己表現**
- ② 1/12(日) **実践・応用編 頼む・断る・安全な距離感 ポジティブな気持ちのやりとり**
- NPO法人TEENSPPOST 代表 思春期・家族カウンセラー **八巻 香織**

●時間 ① 1/11(土) 10:00～16:00 ② 1/12(日) 10:00～15:00

●対象 2日間とも受講可能な方(家族・親しい方同士での参加は不可)

●定員 30名 ●受講料 4,000円(別途教材費)

●申込締切 12/10(火)



※アサーティブとは、自分と相手とお互いの権利を尊重し、シンプルに誠実に伝えあうことで、対等なコミュニケーションをつくる自己信頼に基づく自己表現です。

※ご家族でのご参加はご遠慮いただきます。

No.13 男の生活工房 ～作って食べて暖話して～(全4回) 抽有保

身近な食材で手軽な料理、舌つづみと共に気軽な語らいを。料理の楽しさを体験してみませんか!

- 開催日・テーマ・講師
- ① 10/26(土) **おしゃれで美味しい家庭料理** 料理研究家 **白居 芳美**
- ② 11/9(土) **家庭で作れる簡単欧風料理** フランス料理「馬車道」オーナーシェフ **落合 隆一**
- ③ 11/30(土) **中華の達人が教える本格餃子** 学校法人 三友学園 校長 **堀内 英夫**
- ④ 12/14(土) **師走は手打ちうどん** 開運小山うどん会 会長 **丸地 一夫**

●時間 10:00～14:00 ●対象 男性 ●定員 25名

●受講料 2,500円(別途材料費2,500円 ※全4回分) ●申込締切 9/25(水)



No.15 仕事に役立つパソコン講座 ～エクセル活用術～(全2回) 抽有保

エクセルを今よりもっと使いこなして、キャリアアップ!

- 開催日・講師・内容
- 11/30(土)、12/7(土)
- 関数の利用、データベース基礎、二軸のグラフなど。**
- 時間 10:00～15:00
- 対象 エクセルステップアップの内容を理解している方。エクセルで四則演算、SUM関数、簡単な表やグラフ作成を日常的に使用している方。
- 定員 20名 ●受講料 5,000円(別途教材費) ●申込締切 10/30(水)
- 研修環境 Windows7、Office2010



講座番号No.6～No.15のお申込み・お問合わせは、(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

8月1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
お申込みは
こちら→



両面の講座ともお申込み詳細はこちらです。

- ◆お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歳から未就学のおさんが対象 1回500円
- ※男女共同参画セミナー公開講座2019は1回200円
- ※満6ヶ月から預かる講座もあります。
- ◆[先]マークの講座は、お申込みと同時に受講が決定する講座です。(先着順)講座当日、直接パーティにいらしてください。
- ◆[抽]マークの講座は、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。
- ◆[有]マークは有料講座です。[無]マークは無料講座です。
- ※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、申込み締切日を過ぎてもお申込みを受け付ける場合があります。
- ※お申込み時にいただいた個人情報は、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、お気軽にお問合わせください。