

働く女性のための
“ワタシ” プロデュース講座

報告

ブラッシュアップ!

ワタシの★ココロとカラダ★

平成26年10月4日(土)～11月8日(土)に「働く女性のための“ワタシ”
プロデュース講座」を全4回開催しました。

「自分のココロやからだ」をブラッシュアップし、「自分らしい生き方」について考
えました。



第1回 10月4日



「タイムマネジメントで
ブラッシュアップ!」

講師

株式会社えひめリビング新聞社

取締役編集長

小原 明美 さん

1日 24 時間は誰にとっても同じ。でも使い方は
人それぞれ。

まずは自分の1日を知るところから始めよう
ということで時計簿をつけてみました。

「自分なりのタイムマネジメントを実行し、そ
の時々で振り返ってみる」

「明日の元気な自分のために今日何を
すべきか考えることが大切」と語られました。

第2回 10月11日



講師

一般財団法人女性労働協会

女性の健康推進員・女性就業支援専門員

菅原 幸子さん

『働く女性が元気に過ごす 10 か条』

を教えてくださいました。

NPO法人女性と健康とメノポーズを考える会作成

「女性ホルモンを知って
フラッシュアップ！」

- 1 心身の不調を感じたら、一人で悩まず専門家に相談を
- 2 頑張りすぎず「自分が何を望み、何が快適なのか」心の声に耳を傾けよう
- 3 月経周期や更年期など女性ホルモンのサイクルを知り、上手に備えよう
- 4 女性の医療に詳しい婦人科などのパートナードクターを持とう
- 5 乳がん・子宮がんなどの女性検診は忘れず自分から受けるようにしましょう
- 6 運動・栄養・休養を大切に、生涯元気で過ごす健康づくりをしよう
- 7 友達や家族と過ごす時間を大切に、楽しい会話でこころの栄養を
- 8 安心して仕事を続けるために、働く女性を支援する制度や法律を活用しよう
- 9 自分の生き方、働き方の設計図のデザインをしよう
- 10 仕事・趣味・家庭・社会参加を大切に、自分が望むワーク・ライフ・バランスを心がけよう



第3回 10月25日

講師

NPO法人こころ塾

塾長

村松 つねさん



思考の切り替えに挑戦するワークを行いました。
 上手な頭の切り替え法のポイントとして、「気分は
 思考に影響される！」
 「バランスのとれた思考が大事！」であることを学
 びました。
 「時と場面に応じて柔軟な考え方ができると良い」
 「ストレスと上手に付き合うことが大切」と語られ
 ました。

「ストレスマネジメントで
フラッシュアップ！」

第4回 11月8日



講師

健康スポーツ科学研究所
ウォーキングインストラクター
盛實 鈴佳 さん

「エレガントウォーキングで
スラッシュアップス！」

正しい姿勢を学びながらストレッチ！
実際にひとつひとつの動きや姿勢に
注意しながらエレガントウォーキング♪
終了時にはみなさんエレガントな歩き
方を習得しました!!

アンケート結果

それぞれの分野で活躍
されている講師のお話
が参考になった

学んだことをこれから
の生活にいかしてい
きたい

講師や他の参加者と
つながることができ
た

テーマが働く女性にと
って参考になるものだ
ったのでよかった

回答いただいた約8割の方が
「講座全体の運営等に関していかが
でしたか？」
の問いに、「満足」と回答
されました。

