

# ハートパイル

2015年  
12月  
163号



## 講座報告



♥ 11月7日と27日の2回にわたり、ワークライフバランスコンサルタントの吉岡和佳子さんをお迎えし、『ワークもライフもサクッとこなす!』講座を開催しました。

1回目は「ワークもライフも、あきらめない生き方」、2回目は「仕事も家事もサクッとラクラク!こなすヒント」と題して、ワークスタイルの見直し方や、「時間管理」や「段取り」の具体的な工夫について学びました。

♥ 吉岡さんは、「15年間の新聞社勤めの中で出会ったワークライフバランスをもっと周りの人にも伝えたい。」という思いからコンサルタントとして活躍されています。ワークライフバランスを植物に例え「植物(ワーク)は、太陽光や雨水などの要素が絡み合った豊かな土(ライフ)が無いとイキイキ育ちません。人も仕事と生活を共に充実させることが大切なんです。」と話されました。

♥ つい後回しにしがちな自分の時間を小さな事からでも良いので優先すること。その小さな目標達成の積み重ねが理想の自分像に近づくスタートになって次のアクションに繋がることや、職場も家庭もチームとしてみんなで仕事をシェアすることが大事だと分かりました。

参加された皆さんが自分らしいワーク・ライフ・バランスで、今よりもっとキラキラ輝く人生になると良いですね。



## 参加者の感想

- ◆ 時間の使い方を見直す良い機会になった。
- ◆ 話が面白かったです。「書く」作業を良く取り入れられていましたが、自分自身の考えを改めて思いおこすことができました。テキストを見返し、考えを見直してみたいと思います。
- ◆ こういう考えがあるんだ!とハッとしました。
- ◆ 自分1人で考え込むのではなく、他人に任せたり、時間を上手に使う事は大切だと思いました。実施してみようと思います。

参加者募集

# 「再就職セミナー」(2回連続講座)

～社会と繋がる一步を踏み出しましょう～

申込み切：1/8(金) ※託児申込みも同日

第1回

1/13(水) 9:30～12:00

- ・ハローワークを活用した就職活動
- ・就職活動の流れ

第2回

1/15(金) 9:30～12:00

応募書類の書き方と面接

講師 松澤 克政氏

(ハローワーク大村所長)

永田 あかね氏

(キャリアコンサルタント)

「働きたい」あなたを応援します！  
始めの一步を踏み出してみませんか♪



両講座とも ⇒ 定員：各20名(申込多数の場合は抽選) 参加無料

単発での受講も可能です 託児無料(要申込、1歳～未就学児)



## ママチカラup講座

パパの参加OK!

～子どものほめ方・叱り方～ (2回連続講座)

第1回 1.27  
10:00～12:00

より良い親子関係を築くための「親業」を学ぼう！  
★わかりやすい伝え方 ★上手なほめ方  
★効果的な叱り方 ★自分の感情コントロール

第2回 2.3(水)  
10:00～12:00

1回目で学んだ「親業」をロールプレイングで練習し、しつけの具体的な方法を身につけます！



講師：藤井 淳子さん、大熊 郁子さん

(女性とこどもの笑顔サポート)

申込み切：1/20(水) ※託児申込みも同日



女性のための  
相談室

無料  
秘密厳守

- ・電話相談
- ・面接相談(できれば事前にお電話を。)
- ・月曜～金曜 午前9時～午後5時
- ※電話番号は下記のとおり

《連絡先・問合せ先》 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0825

大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階

TEL：0957-54-8715 Fax：0957-54-8700

Eメール：danijo-s@city.omura.lg.jp

利用時間 9:00～22:00

問合せ時間 8:30～17:30

(年末年始は休館)