

自分の生きかたデザイン（平成 18 年度）

内容

家族との関係や社会における自分という視点で、今の自分を見つめ直し、グループでの話し合いなどを通して自分が抱える問題や課題を整理し、自立した生き方を目指してこれからの生き方を自分なりに描いていきます。

ワークショップなどグループ活動を通して、自己決定力やコミュニケーション力を磨きます。

日時

10月13日（金曜日）から11月24日（金曜日）午前10時～正午 全6回

場所

浦安市富岡公民館 会議室 ほか

コーディネーター

増永朋子氏（執筆・翻訳業、英語教室主宰）第1回から第6回担当

プログラム

- 第1回 見直そう私の生き方
- 第2回 家族と私、社会と私
- 第3回 私を活（い）かす関係性を学ぶ1
- 第4回 私を活（い）かす関係性を学ぶ2
- 第5回 私が主役の生き方を考える
- 第6回 踏み出そう！新しい一歩

家族の中で自分育て 築こう夫・子どもと良い関係（平成 17 年度）

内容

パートナーや子どもといった身近な家族との関係をふり返り、女性の自立とはどういうことかを考える中から、自分自身が抱える問題や課題を整理し確認していきます。

日時

10月14日（金曜日）から11月25日（金曜日）午前10時～正午 全6回

場所

浦安市日の出公民館 会議室 ほか

コーディネーター・講師

増永朋子氏（執筆・翻訳業、英語教室主宰）第1回・第5回・第6回担当

菅原ますみ氏（お茶の水女子大学大学院助教授）第2回担当

上野いく子氏（エディトリアルプロデューサー）第3回担当

西山恵美子氏（女性の学習情報をつなぐ会）第4回担当

プログラム

- 第1回 満足していますか、家族の中の自分から家族との関係性を見つめよう
- 第2回 子どもと私のいい関係は…
- 第3回 夫と私のいい関係は…
- 第4回 個としての私 自分らしく生きるために
- 第5回 共有しよう“私”の思い 自分を見つめなおす
- 第6回 自分育てを始めよう 5分で伝える自分のこと

生き方 私流 自分のキーワードを探そう! (平成 16 年度)

内容

受講生が、日常の生活のなかで関心のあること、疑問に思っていることについて話し合う中から、問題となっていることを整理し、問題解決のための課題を見つけることを目指す。家族や友人、知り合いなど、身近な人へのインタビューをやるなかで、自分が生きていく上でのキーワード探しを行う。

日時

平成 16 年 9 月 14 日 (火曜日) から平成 16 年 11 月 9 日 (火曜日)
午前 10 時～正午 全 6 回

場所

浦安市日の出公民館 会議室 ほか

コーディネーター

増永朋子氏 (執筆・翻訳業、英語教室主宰) 第 1 回から第 6 回担当

プログラム

- 第 1 回 今の自分を見つめ直す 何が問題、何が大事?
- 第 2 回 語り合おう、家族・夫婦・子育てのこと
- 第 3 回 あなたの気になるあの人に聞いてみよう
- 第 4 回 新たな私再発見
- 第 5 回 今の自分、これからの自分にとってのキーワードは?
- 第 6 回 これが私のキーワード