

“なりたい私”を見つけよう 一歩を踏み出すために（平成 21 年度）

内容

家族や社会の中でのジェンダーについて考え、他者との自立した関係性を築いていくために必要なコミュニケーションのしかたについて学びます。

また、講義や話し合い、グループワークを通し、“なりたい自分”を描き、自己実現のためにはどのようにしていったらよいかを考えます。

日時

9月8日（火曜日）から10月13日（火曜日）午前10時～正午 全5回

場所

浦安市文化会館 3階 第1会議室

コーディネーター・講師

石川佳代氏（キャリアカウンセラー）第1回・第2回・第4回・第5回担当

小玉亮子氏（お茶の水女子大学大学院准教授）第3回担当

プログラム

- 第1回 等身大の自分と向き合う ココロを開いて考える
- 第2回 私と家族、私と社会 心地よい関係性の築き方
- 第3回 私たちの生活の中にあるジェンダー 家族・社会との関係
- 第4回 自分の思いを言語化する 「なりたい私」を実現するために
- 第5回 未来の自分をデザインしよう 「なりたい私」にエールを！

じぶん表現力の磨き方（平成 20 年度）

内容

日常のさまざまな場面において自分らしさを発揮することの妨げとなっているものを知り、女性が、家族、地域、社会のなかで、他者との自立した関係性を築くために必要な自己表現のしかたについて学びます。

講義やグループワークを通し、他者との自立した関係性を築くためのコミュニケーション能力を育てることを目指します。

日時

9月30日（火曜日）から10月28日（火曜日） 午前10時～正午 全5回

場所

浦安市文化会館 3階 第1会議室

コーディネーター・講師

石川佳代氏（キャリアカウンセラー）第1回・第2回・第4回・第5回担当

堀田碧氏（女性学研究者、翻訳家）第3回担当

プログラム

- 第1回 「自分」を知ろう～今の自分と“なりたい自分”のギャップはなに？
- 第2回 思いを伝える「じぶん表現力」 私と家族、私と社会の心地よい関係性を築くために
- 第3回 「私らしさ」を阻むもの
- 第4回 活（い）かそう！「じぶん表現力」 “未来の自分”へのアプローチ
- 第5回 未来の自分をデザインしよう

私を活(い)かすコミュニケーション

プラス思考で築くいい関係 (平成 19 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、これからの生き方を自分なりに描いていきます。

講義やグループワークを通し、自分の考えをうまく伝えるための自己表現の仕方や自分を生かすコミュニケーション力を身につけ、「自分を知る、社会を知る、自分で決める」ことを目指します。

日時

10月30日(火曜日)から11月27日(火曜日) 午前10時~正午 全5回

場所

浦安市文化会館 3階 第1会議室ほか

コーディネーター・講師

石川佳代氏(キャリアカウンセラー) 第1・第2回・第4回・第5回担当

内藤和美氏(群馬パース大学教授) 第3回担当

プログラム

- 第1回 自分を知ろう
- 第2回 私と家族、私と社会 “素直な自分表現”で対等な関係作り
- 第3回 「ケア役割」、主婦、そして母性
- 第4回 自分の中の“力”を再発見!
- 第5回 私が描く未来地図