

## 女性のためのメンタルケア講座 ～不安とのつきあい方～

ステイホーム、自分やパートナーの在宅勤務、子どもの休園・休校など、いつもとは違う家族の暮らしの中で、不安を感じることはありませんか？

心理カウンセラーによる解説、ワークを用いた自己分析を行って、不安な気持ちとのつきあい方を考えます。

日時： 9月29日（火）午前10時～正午

場所： 男女共同参画センター

（八千代台東南公共センター4階）

費用： 無料

対象： 市内在住か在勤の女性

定員： 先着10人

※9月25日（金）正午時点で、申し込みが4人以下の場合は中止

### ●申し込み

メール、電話または直接窓口へ

※メールの場合は件名に「女性のメンタルケア」、本文に氏名・電話・住所・年齢を入力してください。

（1週間以内に受付完了の返信メールが届かない場合は、電話でご連絡をお願いします）

### ●問い合わせ・申し込み先

八千代市男女共同参画センター

電話：047-485-6505 メール：danjo@city.yachiyo.chiba.jp

住所：八千代市八千代台南1-11-6



コロナ禍、誰も想像していなかったパンデミックが起こり、解決の糸口が見つからないまま、人々はストレスを感じながら毎日の生活を送っています。

女性にも大きな影響が出ていることから、今、必要とされる自分の心との向き合い方を、心理カウンセラーから学ぶ講座を開催しました。

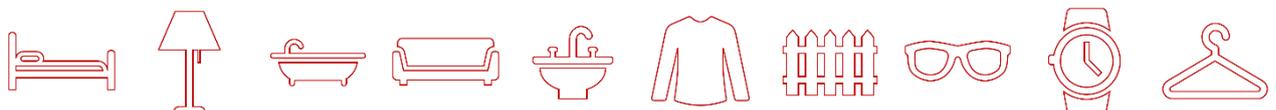
## 受講者の感想



・ 人生は自己解決力を高めていくこと、自分をねぎらうこと、書ききれないくらい勉強になりました。今日の夜から実践してみます。

・ 日頃の生活を客観視できて面白かったです。言葉の使い方、ネガティブにならない会話や、自分の選択は前向きに！はとってもステキなことと思いました。

・ 自分では、わかりにくい部分を、「自己分析心理テスト」で可視化することで、客観的に見ることができました。合わせて対処方法のお話も、とてもわかりやすかったです。



# 女性のための就職サポートセミナー1 家庭と両立させるキャリアプラン

日時／10月29日(木) 10時~12時



仕事はしたいけれど家庭との両立ができるか心配。自分に合った仕事は何かしら？  
どんな資格が必要なのか教えてほしい。

そんな悩みを抱えている女性たちを対象に、将来を見据えた自己実現のための就職サポート講座を開催しました。

## 受講者の感想



・今の自分がどれだけ準備ができているか、何が足りないか分かりました。

・自分の長所、短所を見直せる機会が持てて良かったです。

・女性が仕事をすすめる上で、難しいことは、家庭との両立、家族の理解や協力を得ることだと思いますのでとても役に立ちました。



・年齢に関係なく仕事を続けるために参考になり10年後のプランを考えていきたいと思いました。

・ネガティブ思考の変換も重要と気が付きました。



# 女性のための就職サポートセミナー2

## 採用担当者が会いたくなる 応募用紙の書き方

日時／10月30日(金) 10時~12時

仕事から離れて時間がたってしまくと、再就職しようと思っても、履歴書の書き方や面接など不安に感じるばかり。

そんな就職活動に、役立つ労働事情や、面接時に押さえておくべきポイントを学びました。



### 受講者の感想

・ 社会情勢の話から個人のキャリア計画まで幅広い話が聞けて、とても勉強になりました。これから就職活動を始めるとあたりすぐ役立つお話を伺えてとても良かったです。前向きな気持ちで活動できそうです。

・ 履歴書の書き方や面接の受け方など、知らない知識を多く得ることができました。

・ マザーズコーナーというものがあることを知らなかったなので、今度利用してみようと思いました。

・ 雇用情勢を知ることで、今後の活動計画の参考になりました。応募用紙の書き方、面接の注意点等、実践に即した話を聞くことができ、大変参考になりました。



主催 らいてうの会・八千代市男女共同参画センター  
 女性誌から学ぶ 講演会  
 ひと  
**木更津の女性** -松本英子  
 ~ペンの力で足尾鉍毒事件や戦争の悲惨さを訴える~  
 11月24日(火) 13:30~16:00 (受付 13:00~)  
 会場: 八千代台東南公共センター 5階ホール

講師  
 折井美耶子氏  
 (女性史研究者)

先着  
 20人

参加費  
 無料

申込みは下記へ電話かメール、または窓口へ

**八千代市男女共同参画センター**  
 ☎電話 047-485-6505  
 ④メール danjo@city.yachiyo.chiba.jp  
 (右のコードからも送れます)  
 ※メールの場合は、件名に「木更津の女性」、本文に  
 氏名・電話番号・住所・年齢を記入し、送信して  
 ください 10月28日(水)より受付開始




現在でも、全てが男女平等  
 とは言い難い社会ですが、今  
 より差の激しかった男性中心  
 の社会で苦勞しながら生きて  
 きた女性たちが、少しずつ行  
 動を起こし、社会を変えてき  
 ました。

松本英子の生涯学び続けた  
 姿勢やジャーナリズムの精神  
 を全うした前向きな生き方を  
 学ぶことで、自分たちの生き  
 方を考えるきっかけ作りを目  
 的とした講演会を行いました。



《講師紹介》 折井美耶子先生(女性史研究者)  
 NPO法人「平塚らいてうの会」理事。副会長も務め、女性史研究だけでなく、長年各地で社会教育活動に携わっている。八千代市男女共同参画センター支援団体「らいてうの会」立ち上げ時から講師をお願いしていたが八千代市での講演は今回が最後となった。著書は「地域女性史入門」「近現代の女性史を考える」など多数。

## 受講者の感想

・女性の生き方、その時代の様子や現在の社会問題をいろいろ教えていただいたことで、考えるきっかけができました。

・生涯勉強を続け、行動力もあった英子は、女性や年令を言い訳にすることはなかったのでしょうか、まぶしく思いました。

・明治時代、千葉に足尾銅山の鉍毒問題を取りあげ活動した女性がいたことを初めて知りました。海外に出て、学び続けた姿もすばらしいと思います。

協力：女性就業支援全国展開事業

プチ不調は体からのサイン！

## 働く女性の ライフステージと健康

参加  
無料

先着  
10人

市内在住か  
在勤の  
女性対象

令和3年

1月31日(日)

午前10時～11時30分

男女共同参画センター 講習室  
(八千代台東南公共センター4階)

講師



菅原 幸子氏

(一般財団法人労働協会 女性の健康経営アドバイザー)

これって  
更年期？

最近、  
月経がおかしい



12月15日午前9時から受付開始  
申込みは下記へ電話かメール、または窓口へ

八千代市男女共同参画センター

☎電話 047-485-6505

✉メール danjo@city.yachiyo.chiba.jp  
(右のコードからも送れます)

※メールの場合は、件名に「女性の健康」、  
本文に氏名・電話番号・住所・年齢を記入し、  
送信してください



女性の身体には、子どもを産むための仕組みが備わっています。個人差はあるものの、そのことが日々身体に影響を及ぼしています。忙しい女性たちは、少し具合が悪くても我慢すれば直る、医者に行くのが恥ずかしいなど、きちんとケアをしないで過ごしてしまいがち。しかしプチ不調は体からのサインです。そこに大きな病気が隠れているかもしれません。

そこで、自分の身体のメカニズムを深く理解し、いきいきと働き続けるための講座を開催しました。

### 受講者の感想

・ 今まで知りたかったことを教えていただき本当にありがとうございました。お話を聞き現代に必要な処方があることがわかり安心しました。

・ 婦人科受診の必要性を強く感じました。また、子宮がん検診時に自分から卵巣の状態を聞くというポイントがわかりました。

・ 最新で具体的な話や講師の経験などもお話ししていただき参考になりました。

・ これから自分の体の声を良く聞いて向き合っていこうという気持ちになりました。



# 男性の介護講座 あなたもケアメンになろう！

2月25日(木) 午前10時～正午  
男女共同参画センター（八千代台東南公共センター4階）

誰に相談する？

何から始めたらいい？

1人でどこまでやれるのかな？

講師：  
八千代台地域包括支援センター職員

対象：市内在住か在勤の男性  
定員：先着10人

申込みは下記へ電話かメール、または窓口へ

## 八千代市男女共同参画センター

☎電話 047-485-6505

✉メール danjo@city.yachiyo.chiba.jp  
(右のコードからも送れます)

※メールの場合は、件名に「介護講座」、  
本文に氏名・電話番号・住所・年齢  
を明記し、送信してください



心構えの無いままに突然の介護生活に突入したとき、誰にも相談せず一人で抱え込んでしまわないように、男性のための介護講座を開催しました。

介護制度を利用する際の一通りの流れや、施設を選ぶ時の重視するポイントなどを学びました。



## 受講者の感想

・ 老化が進行すると必ず介護の知識は必要となるので、改めて勉強する気になりました。

・ 今から備えておくことが大切なんですね。

・ 介護の流れもよくわかり、安心しました。

・ 施設を選ぶには、先ず見学に行くことが大切だとわかりました。

・ 日頃何となく先々不安に思っていたことを勉強することができて、良い機会でした。

