

男女共同参画

講座番号	講座名	内 容	講座担当課 連絡先
	<p>【講座名】男女共同参画推進員出前講座</p> <p>【内 容】個性と能力が生かされる男女共同参画社会の実現を目的としたセミナー・研修会の講師として、男女共同参画推進員を派遣します。詳細はお問い合わせください。</p> <p>【講座番号】81～97</p>		
82	めざせ！コミュニケーションの達人！ ～家族のためのコミュニケーション能力UP講座～	「家族ってとても大切な存在！」と書いていても、意外とコミュニケーションがうまくいかないと感じたことはありませんか？どこが問題なのか、どう対処すれば通じ合えるのかについて、体験も交えながら学ぶ講座です。	
83	今日からつかえる「ココロのつながる会話術」 ～きき上手は はなし上手～	「きき上手」であることは、会話の大切な要素です。老若男女、誰に対しても、よりよい「きき手」をめざして、支え合える地域づくり、人づくりに。	
84	ワーク・ライフ・バランスのすすめ ～見つけよう！仕事と家庭のベストバランスやってみよう！家庭のマネジメント～	現在の働き方や家庭・育児の関わり方を見直し、仕事と家庭・育児の両立だけでなく、より豊かな人生のためのワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう。そして、その中で見つけた小さな気づきや発見を、家庭のマネジメントに生かす工夫をしてみませんか？	
85	ワーク・ライフ・バランス ～分担表作りから見えてくる私の時間～	仕事と生活が両立しにくい現実の中でも、子育て・介護・家庭・地域啓発にかかる個人の時間を大切に、健康で豊かな生活を行うために日々で困っていることや身近なことで取り組んでいることを意見交換しながら学び、参加された方が簡単に取り入れられる時短アイデア等をご紹介します。	青少年・女性活躍推進課 084-973-8895
86	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して今日から笑顔生活！！～	仕事・家庭・近隣との人間関係や、さまざまな情報社会のなかで、ストレスを感じて疲れていませんか？このイライラ・不安がどうすればおさまるのか。この講座は、ストレス解消法、物事の捉え方、コミュニケーションの技術・アサーション等を紹介します。	
87	老若男女、あなたも私も不安とストレスに上手に向き合う ～セルフケアとその対策～	激流ともいえる、めまぐるしく変っていく現在の社会状況の中、多くの方が不安やストレスを抱えながら生活をしています。不安やストレスをため込まない、セルフケアとその対策を知って上手に回避できるようになりましょう。	
88	素敵な子育て ～私が変われば家族が変わる～	日常を振り返り、明日からの活力を養うひとときを。あなたが幸せでいることが、子どもや家族にとっての幸せにつながります。みんなで楽しく情報交換をすることから始めましょう。	