

# ～ ママから私へ ～ これからの生き方・働き方



「ママから私にシフトチェンジ」  
日頃、後回しにしがちな「私らしい生き方」について考えを整理する時間を持って、今後の生き方・働き方を見つめ直してみませんか？  
この講座で、家庭中心から自分中心の考え方になる「自分軸」を持った思考を身に着けて、自分の自立と同時に子どもの自立を促すことにつながましょう！

【日程】※講座内容の詳細は裏面をご覧ください。

(全5回)  
託見あり

9/8、9/22、10/6、10/20、11/1の  
概ね隔週金曜日(11/1のみ水曜日)

10:00～11:30



詳細はコチラ



会場：静岡市西部生涯学習センター 第2・3集会室

会費：1人 1,000円

対象：20代～40代の女性(小学生以下の子どもの子育て中の方) 20人

託見：要事前申込・子ども1人につき別途1回500円

申込み：電話で西部生涯学習センターへお申し込みください。

8/10(木)、10:00～(申込順)



## 静岡市西部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5 ☎054-255-3960

◆交通案内◆ バス：西部循環(駒形・中町まわり) 田町四丁目下車、徒歩3分  
※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。満車時はご容赦ください。

ホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/shizuoka.sgc>

Twitter [https://twitter.com/shizuoka\\_sgc](https://twitter.com/shizuoka_sgc)



## 【日程・内容】

日 程	内 容	講 師
第1回 9/8(金)	「未来予想図 生きがいマップ」で 将来の幸せな自分を想像してみよう！ 将来「こうなりたい!」「こうありたい!」と 思い描く目標のイメージを可視化して自己実現 へのヒントを見つけます。	たかの あきこ 高野 亜紀子さん 生きがいマップ講師
第2回 9/22(金)	新しい家族の 在り方・役割について考える 親子それぞれが自立する新世代の家族になるために 住居環境から変える方法を講師の事例を通して 学びます。	みずかみ たいき 水上 泰章さん 建築家
第3回 10/6(金)	私も相手も大切に コミュニケーション・ルール 「もっと自分らしい話し方で」「もっと楽な関係に」。 自分のルールを見つけて、コミュニケーション力を アップしましょう。	はら ゆきこ 原 友紀子さん 静岡市女性会館職員
第4回 10/20(金)	将来に備えて考えておきたい お金のコト なんとなく不安な将来のことやお金のこと。 現状を把握しながら自分の自立のためのライフ プランを描いてみましょう。	おおばやし かよ 大林 香世さん 金融広報アドバイザー
第5回 11/1(水)	今日からはじめる 新しい生き方・働き方 講座で学んできたことを活かし、自分らしいと 思える生き方・働き方、一歩踏み出しましょう。	はぎわら みえこ 萩原 美栄子さん 静岡市女性会館職員 キャリアコンサルタント

※都合により、内容を変更する場合があります。



「私ファースト」してますか？

母親としてではなく、  
ひとりの女性、ひとりの人間として。

後回しにしがちな自分のことを長期的な視点で考えてみましょう。

“ママ” から “私” へ

西部生涯学習センターがお届けする、  
毎日頑張っているあなたにオススメの講座です。

