

平成30年9月3日

第3回マインドアップ講座「ひとりで頑張らない！家族をまきこむコミュニケーション」開催の報告

8月20日（月曜日）、岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザでは、第3回マインドアップ講座（全10回）を開催しました。今回は、親業訓練協会シニアインストラクターの松尾千景氏をお迎えして、「ひとりで頑張らない！家族をまきこむコミュニケーション」をテーマにした講座でした。

「子どもが困って悩んでいるとき」「子どもを安心して見ていられるとき」「親が困ったり、心配しているとき」の子どもの態度・表情・言葉を振り返り、私たちはどのような対応をしているか点検し合いました。また、ペアで親役・子役になりワークすることで、わたし（親）を主語とした肯定的な思いを、言葉に出して伝えることの大切さを実感しました。



受講者からは、「いろいろな体験の中で、子どもの目線だと、こんなにも私の行動（言動）が威圧的だと分かりました。」
「相手の話を聞くときの具体的な方法、その言葉かけが自立につながることがよく分かり、絶対実践していこうと思いました。」
「子どもに対する伝え方の難しさを日々感じていましたが、やり方が見えたので実践してみようと思います。」等の感想をいただきました。

【マインドアップ講座】とは女性が自らの価値観を大切にしながら、再就職や将来の働き方等を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

平成30年8月23日

第2回マインドアップ講座「子育て家庭のマネープラン」開催の報告

8月7日（火曜日）、岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザでは、第2回マインドアップ講座を開催！第2回は、みきTFP事務所ファイナンシャルプランナーの竹内幹氏をお迎えして、「子育て家庭のマネープラン」をテーマに講座を開催しました。

子育て家庭のお金に関する不安や悩みの多くは、「教育費」「家計」「住宅ローン」といわれ、講座では子どもが幼稚園・保育園から大学を卒業するまで、どれくらいのお金がかかるのかを注意点を含めてお話しいただきました。また、10年先までのプラン作成や、必要な金額を用意するためには月々いくら積み立てればいいのかなど、実際にワークをしながら、各々の家庭にあわせて必要なお金を可視化しました。

「3万円自由に使えるなら？」「100万円ならどうする？」という質問では、グループになって意見交換！「海外旅行に行きたい」、「資格を取りたい」、「便利な電化製品を買いたい」など、様々な意見が出て大変盛り上がりしました。



受講者からは、「漠然とした不安を数値化することで理解できた」「ただ貯めるだけでなく具体的に考えることが大切だとわかった」「10年プランを自分で考えることで目標ができた」「目的をもって楽しく貯めて、楽しく使って、楽しく生きていきたい」などの感想をいただきました。

【マインドアップ講座】とは女性が自らの価値観を大切にしながら、再就職や将来の働き方等を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

平成30年8月10日

第1回マインドアップ講座「働く？働かない？アラサーママのこれから」開催の報告

7月31日(火曜日)、岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザでは、マインドアップ講座(全10回)がスタート！
第1回は、NPO法人くすくす理事長の安田典子氏をお迎えして、「働く？働かない？アラサーママのこれから」をテーマに講座を開催しました。

専業主婦・育休復帰・転職・起業・キャリアアップなど、選択肢が多いからこそ悩みが増えてしまう現代のアラサーママ。
すぐ決断することを求められがちですが、人生100年時代と言われる今、「今やらなくてはいけないのか、後回しでいいのか？」「休んだからこそ見えるものもある」などを考え、長い目で見て自分がやってみたいこと、やらなくてはいけないことをグループワークで意見交換しながら参加者同士で話し合いました。



受講者からは、「これからの人生の目標を考えていきたい」「色々な人の意見が聞けて楽しかった」「100歳の自分をイメージしたことがなかったので、新しかった。」などの感想をいただきました。

【マインドアップ講座】とは女性が自らの価値観を大切にしながら、再就職や将来の働き方等を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>