

第1回

「夢をかたちに、自分の未来を自分でひらく」

講師 キャリアコンサルタント 中川久枝 さん

平成 26年 9月 16日(火) 13:30 ~ 15:30

大垣市多目的イベント交流ハウス

講師自身の体験を交えながら、自分の中にある夢や目標を出してみた上で、1日・1か月・1年・5年等の目標を立ててみることで、目標を持つことが、実現化につながることで、自分のなりたい姿を自覚することなどを学びました。

参加者はたいへん若い2.30代が多く、参加者にとって、前向きになれる講座でした。



第2回

「好感度UP — マナー美人への自分みがき講座」

講師 日本現代作法会 師範 金森祥子 さん

平成 26年 10月 4日(土) 13:30 ~ 15:30

大垣市サイトピアセンター学習館男女共同参画活動室

マナーの基本は「相手への思いやりや尊重する心遣い」という考え方から、印象のよい言葉遣い・表情・雰囲気・挨拶の言葉のポイントなどを学び、実際に自己紹介の実践学習しました。後半は具体的な電話の受け答え、お歳暮など贈り物に関する基本マナーを学びました。



第3回

「パーソナルカラー診断で魅力度アップ」

講師 カラーアトリエ・オリーブの丘 武藤裕子 さん

平成 26年 10月 25日(土) 13:30 ~ 15:30

大垣市情報工房 会議室3

自分に似合う色は肌の色合い等によってそれぞれ違うこと、色の特性を知り、四季になぞらえた色のグループのどれに各自が合う色グループなのか一人ひとり診断を受け、好きな色と似あう色が必ずしも一致しない事を知りました。自分の印象を良くする色を知ることは、自分を元気にし、自信を持つことができること等を受講生の方は感じるられたようです。



第4回

「Mama's Café という歩き方」

講師 NPO法人 Mama's Café 理事長 山本博子 さん

平成 26年 11月 22日(土) 13:30 ~ 15:30

大垣市スイトピアセンター学習館男女共同参画活動室

女性の働き方の一つとして、子供とともに時間や仕事内容を選択・分担して働くことのできる場を作ってきたMama's café の話を聞きました。

戦略を練り、時代の変化や要望に応じながら集団として継続してきていることに感動を覚えるお話でした。

これから何か、仕事や活動を始めようとする人たちには背中を押してくれる内容であったと思います。



第5回 公開講座

「ワーク・ライフ・バランスの現状」(公開講座)

講師 お茶の水女子大学 准教授 斎藤悦子 さん

平成 26年 12月 20日(土) 13:30 ~ 15:30

大垣市サイトピアセンター学習館男女共同参画活動室

日本全国と岐阜県の男女別日常の生活時間の分析から、全国と岐阜県の、労働時間・生理的生活時間・社会的文化的活動時間の現状を聞きました。

全国と比し、岐阜県もほぼ同じような数字ですが、若干女性は労働(収入・家事)が多く、健康面も加味した分析が必要かもしれないとのことでした。

後半は、各自、自身の生活時間の時間配分のグラフ化とその時間集計するワークをし、各自、自分の生活の実態を確認して、自分の生活の仕方・仕事の仕方などにこれから反映できるかどうか、考えさせられた講座でした。

