

子育ては私のキャリア

～“わたし”をあきらめない子育て～

9月30日～12月2日(全10回)

午前10時～正午 毎週水曜日

日々の育児で悩むことや不安になることは多いと思います。そんなとき、自分と他人(こども・パートナー・親など)のそれぞれを尊重しながら楽しく過ごせるようにしましょう。自分ひとりで抱え込まず、地域の力も借りながら、人とつながり、子育てを自分のキャリアとして見直してみませんか？

【定員】 15人(超えた場合は抽選します)

【対象】 市内在住・在勤・在学の子育て中の方

【保育】 10人(0歳児は最大3人まで)

(保育オリエンテーションを行う9月16日時点で6か月以上)

【費用】 無料

【申込】 9月4日(金)までに申込みフォームで

【講師紹介】



山口有紀子さん(子育てライフコーチ)

心理学・幸福学・教育学など様々な分野を学ぶ。悩みや不安を抱える母親たちをつなぎ、学びを提供するオンラインコミュニティ“おひさまかあさん研究所”主宰。地域での子育てを支えるための活動にも取り組んでいる。

申込みフォーム



お申し込みは
こちらから

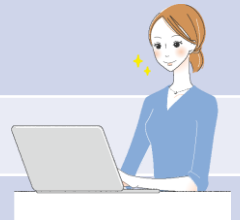
地域の仲間と一緒に、子育てや未来
について考え、語り合しましょう

小川公民館
小平市小川町1-1012
042-343-3620

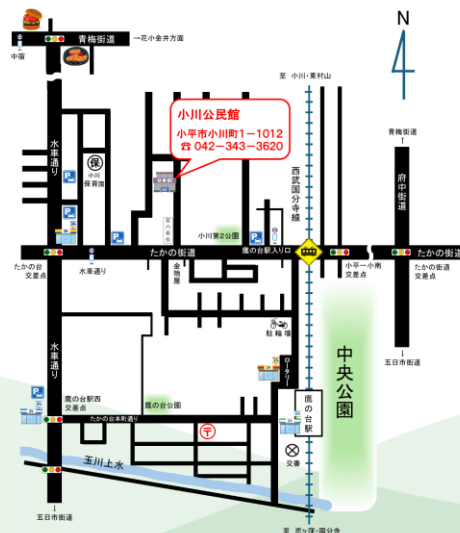
講座予定



回数	日付	内容
1	9/30	講座計画解説・自己紹介 グランドルール説明・3つのワードで自己紹介
2	10/7	共感・同感 受け取る・受け入れるの違い
3	10/14	I（アイ）メッセージ
4	10/21	NVC（共感的コミュニケーション）
5	10/28	実践・アウトプット ここまでのコミュニケーションテクニックを生かして
6	11/4	地域活動の場を知る① 図書館・公民館
7	11/11	地域活動の場を知る② 地域活動実践者
8	11/18	ここまでの振り返り
9	11/25	ビジョンボードワーク 子・パートナー・地域と自分
10	12/2	発表・まとめ 講座まとめ



小川公民館マップ



最寄り駅 西武国分寺線／鷹の台駅（徒歩8分）
西武バス／水車通り（徒歩4分）
西武バス／鷹の台駅入り口（徒歩4分）
都営バス・西武バス／中宿（徒歩15分）

