

# 明日をつかむ！ チャレンジ応援講座

SDGsゴール5「ジェンダー平等の実現」や、男女共同参画への理解を深め、これから先の人生や生き方について考えていくために知っておきたい知識や、役立つスキルをお伝えします。

**第1回 10月14日(土)10:00~12:00**

～自分らしく軽やかに生きる～  
セカンドライフデザイン講座

講師 ウェルビーイングコーチ

くもん

公文 ユカ さん

子育てが落ち着いた人、生活や仕事の次のステップを考えている人、セカンドライフやセカンドキャリアという言葉が気になる人へ。自分の価値や強みに気づき、幸せな自分の生き方や働き方を、講師と一緒にみつけていきます。



公文 ユカ さん

**第2回 10月14日(土)13:00~15:00**

ママ・パパの聴き方講座  
子どもと心がつながるコミュニケーション

講師 こころとことば代表  
公認心理師 保健師

おおした さちえ

大下 幸恵 さん

子どもの気持ちに寄り添う話の「聴き方」を軸に、自分を主語にしたプラスの言葉の伝え方も学びながら、子どもと心がつながるコミュニケーションについて講師から学びます。



大下 幸恵 さん

QRコード↓



呉市人権・男女共同参画課 市役所1階

〒737-8501

TEL:0823-25-3476

呉市中央4丁目1-6

E-mail:zinken@city.kure.lg.jp

※コロナウイルス感染防止対策のため、開催を中止する場合があります。

# 講師紹介

## 【第1回講師】ウェルビーイングコーチ

公文 ユカさん

看護師として病院勤務を経て、子育てサロンを設立し、コーチングコミュニケーションスクールを開催。産業看護職として企業で働く人の健康をサポート。看護師、看護教員、健康経営コンサルタント、産業保健指導士、心理カウンセラー等の資格を生かし、起業され、看護と予防医学、心理学、コーチングなどを組み合わせて、すべての人が自分らしく健やかに幸せに生きる社会創りに活動しています。

## 【第2回講師】こころとことば代表 公認心理師 保健師 大下 幸恵さん

公認心理師、保健師のほか様々な資格を取得され、現在、広島市内のますだ小児科で心理カウンセラーとして、また、広島市内の学校のスクールカウンセラーとしても活動されながら、聴くことの大切さとその方法を伝えています。

**対象** 概ね20歳以上で市内在住又は市内へ通勤・通学している人。

**定員** 各回先着20人。参加無料。  
申込締切(10月3日(火))後、受講のお知らせを郵送します。

## 申込方法

9月21日(木)から、電話または申込フォームのいずれかで、人権・男女共同参画課にお申し込みください。

①受講希望回 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス(QRコードから申し込む人)

⑦託児希望の有無(有の場合は、子どもの氏名・年齢と月齢・性別) ※個人情報 は適切に管理し、講座目的以外には使用しません。

## 託児

無料。1歳～就学前児童。先着各回5人。  
※コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、託児を中止する場合があります。

## ★★ 申し込み・問い合わせ先 ★★

呉市 人権・男女共同参画課  
Tel:0823-25-3476 市役所1階  
E-mail:zinken@city.kure.lg.jp

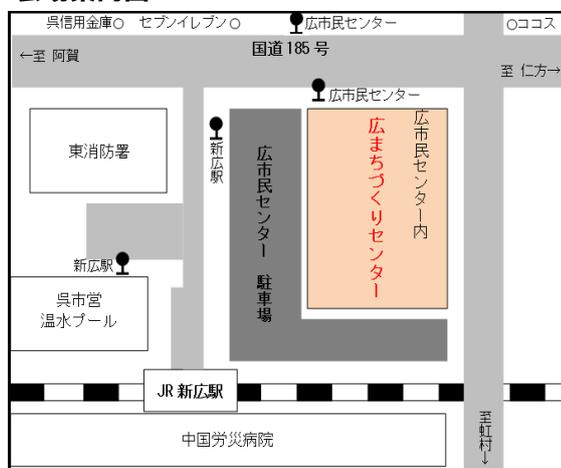
9/21(木)から

## QRコード↓



## 場所

### 会場案内図 広まちづくりセンター



- JR呉線「新広島」下車
  - 広電バス 広長浜呉駅線、天応川尻線、郷原黒瀬線  
「広市民センター」「新広島」下車
- ※駐車場は有料ですので、あらかじめご了承ください。