

今のワタシに自信をもちたい
「母をしながら！」で再発見♪

母をしながら！ 見つけたい、 ワタシらしさ！



お子さん、家族、周りのことばかり考えて…
気がついたら、「ワタシ」のこと、置いてきていませんか？

「ワタシのいいところを見つけない！」をワーク&トーク♪
ワタシ自身が考えグループで語る、3回連続講座の開催です。

- | | | |
|-----|-----------|-------------------|
| 第1回 | 10月27日(火) | 私の好きなコト・モノ (興味) |
| 第2回 | 11月10日(火) | 私の大事なトコロ (価値観) |
| 第3回 | 17日(火) | 見つけたい、私らしさ (自己理解) |

コミュニケーションを交えて
「ワタシ」らしさを見つける
講座です。
ワークショップに参加すること
が初めての方も大丈夫！

スタッフがサポートしますので、
楽しく一緒にお話しましょう。



- 講師 いしまる たかこ
子育て支援教育カウンセラー、キャリアカウンセラー
- 時間 10:00~11:45
- 会場 生涯学習センター 3階 研修室1
- 対象 小・中・高・大学生の子を持つお母さん
- 定員 12人 応募者多数の場合は抽選
- 料金 無料
- 申込締切 10月14日(水) 必着



講師紹介 いしまる たかこ グループL i F R e（ライフリ）！代表

教育カウンセラー（初級・子育て支援）キャリアカウンセラー（J C D A認定）

E A Pメンタルヘルスカウンセラー

N P O法人スピリッツ理事

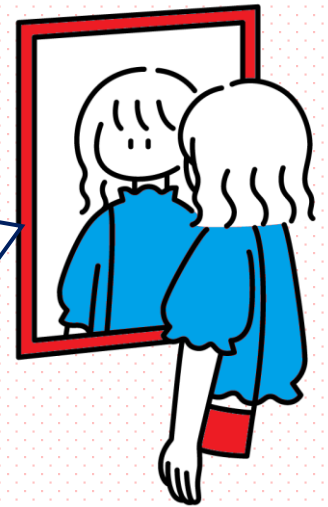
傾聴・コミュニケーション講座講師 令和6・7年度 千葉市生涯学習センター市民自主企画講座「母をしながら！みつけよう、これからのわたし」講師

千葉市出身＆在住 映画と美術館と和菓子が好きな2児の母



Q この講座の目的は、なんですか？

A 子育て中の忙しいお母さんが、ワークシートを使い、いま（現在）の私自身を考え、グループで語りあうことで、いまの「ワタシ」らしさを、母自身が見つけます。スタッフがグループに加わりサポートしますので、一緒に楽しみながら語りましょう♪(^_^♪



☆問合せ☆

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター

学習推進グループ

電話：207-5820 FAX：207-5822

（交通）

○JR千葉駅から徒歩8分

○千葉モノレール千葉公園駅から徒歩5分

☆申込方法☆ 下記の必要事項をご記入の上、メールにてお申込みください。

①希望講座名「母をしながら！見つけたい、ワタシらしさ」

②氏名（ふりがな） ③〒・住所 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥お子さんの学年

【講座受付用メールアドレス】 manabi.kouza@ccllf.jp

☆申込締切☆ 10月14日(水) 必着 ※母親が対象です。お申込みの際はご注意ください

※お申し込み後、4日を過ぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問合せください。

※お子様を連れてのご参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。