

第1回

2013. 9. 27

こごちよく過ごすための  
コミュニケーション



近藤 智佳さん

(株) タイフ・ワーク・ライフ・バランス推進室長  
ワーク・ライフ・バランスコンサルタントとして、  
男女共同参画の視点を持って主に企業や個人の  
WLB実現についてのコンサルティング、  
団体や企業での講演など県内を中心に活躍中。  
小学校2年生と年長児のママとして奮闘中。



コミュニケーション…  
なにが自分の課題なのでしょう



コミュニケーションって何でしょう  
望ましいコミュニケーションとは



言葉以外のコミュニケーションも  
使ってみましょう



自分に関わっている人たちは  
どれくらいいるのでしょうか



みんな同じコミュニケーションの  
とり方でいいのでしょうか



必要な時には自己開示する



まずは身の周りから  
ちょっとずつためてみよう



～講義の感想～

今日は「むりをしない」でOKということを感じたのがよかったです。  
「好きなこと」「得意なこと」を聞かれて、  
すぐに答えられないのが寂しかった・・・。  
もっと自分のことを大切にしようと思います。



はじめは緊張していましたが、  
たくさんの人と話をするうちに段々リラックス  
してきてとても楽しい2時間でした。次回も楽しみです♪

ゆっくり自分を見つめる良い機会でした。  
結婚してからは、自分自身の友達作りができていないので、  
子どもを通してのママ友との距離感など  
とても参考になりました。



第2回  
2013.10.11

# 愛されママの 素肌美レッスン



安藤 里織さん

10年間漢方薬局で女性の食と健康、  
体質別スキンケアをアドバイス。  
ナチュラルケアサロンで、メイクアップ、スキンケア、  
クレイセラピーアロマセラピーアドバイザーを務めた後、  
DrニザールJpでフランス式エステ術を習得。  
スキンケア、メイクアップ、所作、マナーなど  
女性の総合美をコーチングする講師として活躍中。



化粧水は手のひら全体で浸透させましょう



目の周りはやさしくマッサージ



顔全体をしっかりマッサージで小顔効果



肌の色に合った下地を選びましょう



眉毛の形を黄金比に！

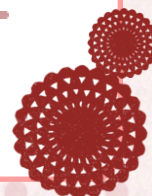


## ～講義の感想～

子どもがまだ小さいので、メイクのことをあまり考えることができない生活だったので、  
毎日のメイクに取り入れようと思います。今日のレッスンはとても刺激になりました。



毎日の生活に追われながらも、自分をいたわる時間も大事だと思っていました。  
今日学んだことを少し余裕のある時に実践したいと思います。



第3回  
2013. 11. 1  
てきぱきママの  
時間管理術

自分の気持ち、知ってますか？

本当にやるべき事は何でしょうか？



家族の情報とスケジュールを管理しよう

プレゼン術で時間を有効に

皆勤賞授与式



カフェタイム～子育てに関する情報交換・お悩み相談・ちかさんのスーパー主婦術公開などなど～



講義の感想

内容が日常的なことで、  
自分が気づきにくい事を教えて  
もらえてよかったです。



毎日の行き詰まりを解決するヒントを  
たくさん得ることができました。



とても勉強になりました。  
お友達もできて楽しい時間でした。  
自分への刺激になりました。



まなびカフェを終えて



みなさん、お疲れ様でした。講座を通じて学びがあっただけでなく  
新しいお友達ができたり、友人同士さらに仲良くなったりしたと思います。  
私も本当にたくさんのことを学ばせていただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。  
ありがとうございました！  
これからも皆さんにたくさんの素敵な出会いがありますように。

近藤 智佳

