

第1回 てきぱきママ の 時間管理術

2013. 5. 14

- ・自分の気持ち、知ってますか？
- ・20代～40代の女性へのヒアリングをしたところこんな意見が。
- ・女性が抱えている課題
- ・情報とスケジュールは管理が大事
- ・ワークもライフもちょっとしたテクで段取り上手に
- ・プレゼン術を身につける
- ・ワーク・ライフ・バランスに取り組みばタイムマネジメントは難しくない



講師：近藤智佳さん



グループでいろいろなお話をして自分の気持ちと向き合えた。同じ気持ちの人がいるのだなぁと思えました。



時間がなくてイライラしていることはまちがいで、イライラしているから時間がなくなっていたことに気づきました。



時間に追われる毎日ですが、ほっとした時間を過ごすことができました。また明日から仕事・家事をしつつ子どものこともしっかりみてやろうと頑張れる気持ちになりました。



専業主婦だから、育児があるからという思い込みで、はじめからあきらめていたことが多いことに気づきました。時間をマネジメントすることは家においても充分可能なことだとわかって、ぜひ活用したいです。

第2回 愛されママ の 素肌美レッスン

2013. 6. 11

- ・紫外線対策どうしていますか？
- ・SPFって高ければいいの？
- ・クレンジングはさっと落ちるのが最高？
- ・たくさんあるコスメ。どう選べばよいのでしょうか？
- ・スキンケア、メイクは 自分と向き合う大切な時間 5分でも自分に優しく！



講師：安藤里織さん



普段はバタバタと化粧水と乳液をつけていたのですが、とてもいいにやさしくすると肌がこんなにもちりするのかと驚きました。



日常でも、自分にやさしくしてあげようと思えました。

時間がないとお手入れもメイクも適当になっていたのをこれを機会に自分の肌と丁寧に向き合いたいと思います。



子育てを理由に久しくメイクもしていなかったけど、お肌の手入れやメイクを楽しんでみようと思いました。メイクをすると自分が女性であることを思い出すなあと不思議な気持ちになりました。



第3回

ここちよく過ごすための コミュニケーション

2013. 7. 9

- ・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



講師：近藤智佳さん



すごくためになる講座で、
毎回発見があり、試してみようと思
いました。先生のお話を聞いて
心が軽くなりました。



改めて考えると、自分の周りには
いろんな付き合いがあるんだと思いま
した。子育て中で、自分に無理があると、家族にも
影響してしまうので、よくないなあ。
楽しく過ごそう!と思いました。



まわりに良い顔をしようと無理した
コミュニケーションをとり、つかれて
しまうことが多かったのですが、
距離の取り方を考え自分にとって心地よい
コミュニケーションをとると、
周りにとっても良い関係が
築けるとわかりました。

3回の講座を終えて…

コミュニケーションやメイクと
いった幅広い分野が学べて、
とても楽しかったです。
先生たちのパワーもいただけて、
講座を受けることによって、
リフレッシュできました。



特に主婦はすごく狭い世界で生活
しているような気がするがあるので、
こういった機会にたくさんの人と出会える
のはとてもいいことだと思いました。

すごく色々勉強にもなり、
気持ちも楽になりました。
今一度、自分にとって何が大切か
どうしたいかという事を見
直すいい機会になりました。



講座楽しかったです。
いつも会話する人以外の
人と話せて楽しかった。

