

女性の活躍支援講座 「発見！わたしのお仕事スタイル
～これからの女性の新しい働き方～」

- 講師：杉本かおるさん（キャリアコンサルタント）
- 日時：2月4日・18日・
3月4日・18日（木）
10：00～11：30
- 会場：団体連絡室
- 対象：これから就職・再就職
を考えている女性 10名
- 参加費：無料



杉本かおるさん

「しごと」「はたらく」を楽しむおしゃべりしながら一緒に考えてみませんか。自分らしいスタイルがこの講座から見えてくるかもしれませんよ。

第1回（2/4）
お誕生日から知るわたしの「強み」と「ライフサイクル」

第2回（2/18）
わたし・パートナー・こどもの年齢で考えるライフプラン

第3回（3/4）
多様な働き方や価値観から「わたしスタイル」を見つける仕事探し

第4回（3/18）
具体的アクションへ！応募書類や面接など「伝わる」表現と文章のコツ

男女で学ぶ子育て支援講座
「男女で学ぶ子育て世代のお金の話」

- 講師：齋藤津多子さん（ファイナンシャルプランナー）
- 日時：2月16日（火）10：00～11：30
- 会場：団体連絡室
- 対象：どなたでも 8名
- 参加費：無料

なかなか人に聞けない家計のこと！教育費！自分の生活を豊かにするために！知って得するおはなしです。

1. コロナ禍での家計管理について～知っておきたい知識とポイント～
2. 教育費について～教育改革の現状とこれからの見据えて～
3. 2022年18歳成人に向けて～親としてすべきこと～
などについて男性も女性もともに安心して生活できるように大切なお金の話について一緒に考えてみませんか。

ぴゅあ総合・峡南・富士で開催するイベントは、すべて事前申し込み制となっております。参加ご希望の方は、それぞれの「ぴゅあ」までお申し込みください。

DV防止啓発講座 「DVから自分の身体を守るために
～気づきと適切な対応～」

- 講師：海野聖子さん（都留市立病院助産師、一般社団法人誕生学協会「誕生学アドバイザー」認定講師）



海野聖子さん

- 日時：2月21日（日）
13：30～15：30
 - 会場：大研修室
 - 対象：小学生以上の生徒・学生、保護者、関心のある方 30名
 - 参加費：無料
 - 持ち物：筆記用具、マスク
- デートDVは若い女性だけが被害者と思われがちです。しかし幼少期からの性被害などに関して知らない、DVそのものの被害に気がつくことが出来ない子どもたちもいます。子どもたちを被害者にも加害者にもさせないために、子どもと保護者のみなさまに聞いてほしいお話です。まずは、知ることから始めてみましょう。

女性活躍講座「女子大生目線から発信する、山梨の魅力
～モモハナでの4年間の活動を通して伝えたいこと～」

- 講師：竜沢華林さん（モモハナ代表）
- 日時：2月28日（日）
13：30～15：30
- 会場：大研修室
- 対象：どなたでも先着 30名
- 参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、マスク



竜沢華林さん

山梨のいいもの、いいことを女性目線でプロデュースし、発信する女子大学生を中心としたグループ「モモハナ」。

大月市に伝わる「桃太郎伝説」をモチーフに地域の魅力を発信する商品開発や販売を手掛け、その後も様々な企業とのコラボ等により山梨の魅力を発信し続けている彼女たち。その彼女たちが伝えたいことは・・・。

※この講座は、ZOOMでの配信を並行して行います。ZOOMでの受講をご希望の方は、ぴゅあ富士HPの申込方法、視聴方法をご確認ください。

お申込みは、
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ富士までおたずねください。

令和2年度 ぴゅあ富士普及・啓発事業講演会
子どもと暮らす毎日 心の健康を考えましょう！ with コロナ
講師 飯久保百合子さん（公認心理師、臨床心理士、臨床発達心理士）
12月12日（土）10：30～12：00 ぴゅあ富士 団体連絡室

新型コロナウイルスによるステイホームや、マスクをつける生活。ここ数か月間、子どもも大人も相当なストレスを抱えた日々を送っている。いつまで続くかわからないコロナ禍を過ごしやすくするために、心の免疫力を高める「ストレスマネジメント」について学んだ。

スクールカウンセラーとしても活躍する飯久保先生は、今の子どもたちがどんなことで悩んでいるのか、現状を交えながら丁寧に教えてくださった。

ストレスは、①外からストレスの原因となるストレスラーがやってきて、②私たちがそれを認知し、③それぞれのやり方で対処したり、④周囲に助けをもらったりして、⑤最後にストレス反応となる。これがストレスモデルであり、これを理解することでストレスへの対処ができる。

まずストレスラーだが、例えば「仕事がストレス」だと感じる人がいる。どんな仕事が苦手なのか、何をしているときに辛くなるのか、自分にとってのストレスラーを具体的に知ることによってそれを予測する。それによって、備えることができる。ストレスラーに対して向き合いすぎても、避けすぎてもつらくなります。ストレスラーと自分なりの適度な距離を見つけることによって関わり方を少しだけ変えることによりストレスを軽減できる。

次にストレスを認知するストレスサイン。ストレスは早期発見・早期対応が大切である。そのためには自分のストレスサインを知る必要がある。ミスが増えたり、イライラしたり、頭痛がしたり…ストレスサインは行動・感情・身体と様々なところに現れ、どんどん進行していく。きつくなったりした時、自分にどのようなことが起こるのかを知ることによって、ストレスにより早く対応できる。



ストレスサインに気づいたら、自分の充電レポーター（ストレスを軽減するための自分なりのツール）からできることを実行していく。そうすることで心身の消耗を防ぐことができる。たとえば、いったんストレスラーから離れる、優先順位をつけ1つのことに集中する、軽い運動で汗をかく、しっかり眠ってエネルギーをチャージする、自分のための時間を持つ、など。ある方法で効果がなくても別の充電法を用いることができるので、充電レポーターは多いほうが良いので、自分なりの充電レポーターを見つけることが大事。元気になったりリフレッシュできることなら何でも構わないそうです。

ストレスの原因を知り、その反応に気づき、抑えるスキルを習得することが心の健康につながる。ストレスを無くそうとするのではなく、上手に付き合っていくことが大切であると分かった。

今回の講座ではワークも少しあり、自分にとってのストレスラーやストレスサインを書き出したり、ある同じ行動に対して最初は○×で、次に点数で答えるという免疫力アップトレーニングも行ったりした。文字に書き起こしてみることは、頭の中を整理し、ストレスを理解するのに有効である。また、○か×だけで判断するのではなく、点数で「ある程度できればよい、場合によってはできなくても構わない」という気持ちで行動することはストレス軽減につながる。

明日からすぐに実践できるストレスマネジメントを学ぶことができ、参加者からは「無理せずひとつずつ始めていきたい」という声もあった。タイムリーで、今たくさんの人に聞いていただきたい講座だと感じた。

レポート ぴゅあ富士2020広報サポーター