

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

「しごと」「はたらく」を楽し
く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。



杉本かおるさん

- 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）
- 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。



海野聖子さん

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

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。



竜沢華林さん

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
ての生活。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
の子供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
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周囲に助けってもらったりして、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。

まずストレスサインだが、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を具体的に知
ることでそれを予測する。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、ストレス
により早く対応できる。



ストレスサインに気づけ
たら、自分の
充電レパト
リー（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、充電レパトリーは多いほうが良いので、自分なりの
充電レパトリ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
レスサイン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
ニングも行った。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