

「自分デザイン講座」プログラムの感想

第1回「私たちをめぐる社会の状況 -これまでそしてこれから-

飯塚 美紀子（東京都国民健康保険団体連合会監事）

- ・先生のお仕事を通して、これまで女性が置かれてきた立場や社会の動きを学ぶことができました。

第2回「自分、再発見 私ってどんな人？」

内海 仲子（シニア産業カウンセラー）

- ・「価値観を知る」ワークで、今まで考えたことのなかった自分の大切にしたいことを知ることができた。

第3回「人生の転機 私の場合①」

竹内 千寿恵（NPO 法人マイスタイル代表理事）

- ・専業主婦からのNPOの立ち上げなどとても有意義でした。やはりピンチはチャンスなんだと思います。

第4回「心身ともに健康に働くために（からだ編）無理をしない健康づくり」

薄井 澄誉子（早稲田大学スポーツ科学学術院講師）

- ・女性の体の変化を学術的に、生涯を通す形で学ぶことができました。

第4回「心身ともに健康に働くために（こころ編）」

大久保 淳子（臨床心理士）

- ・ストレス対処のための「カード（切り札）」を揃えておくこと。今回の授業の収穫です。

第5回「コミュニケーション能力向上のために」

内海 仲子（シニア産業カウンセラー）

- ・コミュニケーションがうまくいったり、いかなかったりするのには明確な理由があるのだと実感しました。自分の性格の傾向を理解し、相手を尊重する態度を意識したいと思います。

第6回「人生の転機 私の場合② 踏み出す勇気 転機はチャンス！」

森林 育代（株式会社シーズプレイス代表取締役）

- ・圧倒されました（良い意味で）。とても意志が強くミッションを明確にもたれていらっしゃるものがうらやましく思いました。ワークをすることで自分の潜在的な思いにも気づきました。

第7回「知っておくべき社会の制度」

尾崎 明子（尾崎社会保険労務士事務所代表）

- ・正社員でいる時は給料から渡される社保・税金に対しては特に気にすることがなかったが、再就職をするにあたり、自分いかに知識がないか知り、今回改めて学べたのでよかった。

第8回「知っておくべき IT リテラシー」

楠田<小山田>理佳（生命保険会社 IT アーキテクト）

- ・大学で受けた授業も、メディアから得る IT のことも、自分には響くところがなく毛嫌いしていました。そんな私にとって、とてもわかりやすく IT のハードルを下げてもらえるものでした。

第9回「人生の転機 私の場合③」

松本 純（コミュニケーション研究者・親業インストラクター）

- ・家族や親しい間柄の人ほど「12 の型」でコミュニケーションしていると感じました。相手のことを決めつけてコミュニケーションせず、フラットに接することを心がけたいと思います。

第10回「さあ、考えよう、これからの自分」

宮島 佳代子（キャリアコンサルタント）

- ・10 日間の振り返りができた。参加者の皆さんの言葉やこれからの意気込みが聞けたことは自分にとっても力になりました。