

woman's

# キャリアサロン

- 2006夏 -

## 自分らしく生きたい 30代、40代の女性たちへ

今回のテーマ - Grounding -

Groundという言葉には、土地や場所の意味のほか、根拠や立場という意味があります。あなたがあなたらしく生きられる場所に出会い、あなたがいるべき場所に立ち、ここが私の生きる場所といえたら、どう生きるかは自然と見えてくるでしょう。

特別講演

## 自分らしく生きる～9つの鍵の叡智



### Beautiful Life あなたの新しい可能性の探求

あなたが自分らしく生きるための大切な「9つのステップ」、  
一つひとつの鍵の叡智を探り、新しい自分を発見しましょう。  
充実した人生は、自分の限界を知り、それを解き放ち、新しい意識の扉を開く時、より豊かな人生へと変容します。

講師：リーナ・ダナエ

エイシェント・ウイズダム  
研究所所長。ライフサイ  
エンス研究家、スピリチ  
ュアル・カウンセラーとし  
て講演、教育教材開発  
などで幅広く活躍中。

開催日：7/22(土) 13:30～15:00

受講料：一般 3,500円 会員 3,000円

定員 30名

ここがオススメ！

リーナ・ダナエさんは、  
禅、インド哲学、陰陽  
五行学、カバラ神秘学、  
数秘学、深層心理学、  
癒しの療法を学び、独  
自のメソッドを確立。N  
EC「個の環境学」「個  
性診断」など大手企業  
の教育教材開発や教  
育現場の自己探求、  
意識改革の支援で高  
い評価を得ています。

特別講演

## 女性のココロとカラダと女性ホルモン



### 二つの女性ホルモンに守られている 女性の心と体のしくみと一生の変化

女性が健康で美しく、毎日を自分らしく生きるため、自分の  
体の変化、変調の声を聞き、セルフケア、セルフマネジメント  
をしていくことが大切です。ホルモンによって変わる心や  
体のメカニズム、加齢変化と、その対処法を学びましょう。

講師：板津寿美江

産婦人科医・医学博士、  
ウイメンズヘルスが専門。  
産婦人科を軸にしたホリ  
スティック医療を目指す。  
女性医療ネットワーク発  
起人のお一人でもある。

開催日：7/22(土) 13:30～15:00

受講料：一般 3,500円 会員 3,000円

定員 30名

ここがオススメ！

女性にとって、女性で  
あることは、生まれたと  
きから自然であり、あら  
ためて学ぶということも  
なく、過ごしてしまいが  
ちです。しかし、女性  
ホルモンを知ると、いか  
に女性ホルモンが女性  
の心身の健康や美、女  
性の一生の変化に関係  
し、女性を守ってくれる  
大切な存在かを知るこ  
とができるでしょう。

## 夏期おすすめ講座

### 【BUSINESS】 詳しくはP28 →

女性が働く上で必要な知識やスキルを、短時間で実践的に身に付けていただけるように、コース別に講座をプログラムしました。

「再就職・転職」コース 土曜日 午前  
7/29 「自分にできることを発見！  
- 再就職・転職にむけて -」  
8/ 5 「履歴書・職務経歴書作成」

「スキルアップ」コース 土曜日 午前  
9/ 9 「エニアグラムで自分のタイプを診断！」  
9/16 「一生楽しく働くための要素を探る」

### 【LOHAS企画講座】 詳しくはP18 →



#### 仕事でLOHASを実践する方法

LOHASとは、健康や環境に配慮し持続可能な社会を志向するライフスタイルのこと。LOHASを仕事で活かしたい、企画したい方におすすめです。



## 夏休み親子講座

親子のコミュニケーションして  
いますか。夏休みは、親子で  
この夏の計画を立てよう！

### こどもの生活・時間管理 親子で作ろう！夏休み計画帳

週休二日や夏休みなど、現代の子どもの生活は不規則になりがちです。生活時間、生活習慣の乱れは、子どもの発育や健全育成、勉強への意欲、集中力にも影響します。

いつも忙しくて、子どもたちとゆっくり向き合う時間がないお父さん、お母さん。子どもの生活時間や夏休みのあり方、目標を一緒に考えてみませんか。子どもたちが目的を持った夏休みを過ごし、家族でそれをサポートしあう家族のあり方を考えるきっかけにしてください。

開催日：7/22(土) 10:30~ 12:00  
受講料：一般 2,500円 会員 2,000円  
教材：親子で作る「夏休み計画帳」付  
コーディネーター：NPO法人 LWAC  
定員：20組（参加は、お子様が小学生以上で、親子で参加できる方）

## コミュニティづくり サロン交流会



vol.1  
オーガニックワインと  
自分らしさ

Woman'sキャリアサロンに、サロン交流会を創りました。サロンに参加される皆さんの交流の場として、女性が寛いで、語り合える場所として、定期的開催していきます。今回は、オーガニックワインの達人を招いて、ワインとお話を愉しみ、自分らしさをテーマにちょっとおしゃべりしてみませんか。

開催日：9/2(土) 15:00~ 17:00  
参加費：一般 3,000円 会員 2,500円  
定員：30名



お話&ワイン案内人  
田村安 (ELOFA代表理事)

大手食品会社退職後、日本初のオーガニックワイン専門商社マヴィ(株)を設立。オーガニック普及のNPO活動や講演・執筆、イベント企画などで活躍中。

## ホームページ開設します！

Woman'sキャリアサロン web



自分らしく生きたい  
女性をサポート

5/31 open!

Woman'sキャリアサロン・コミュニティ  
夏のテーマ「Grounding」「自分らしく生きる」をもっと深める。これからのテーマを先取りするなど情報満載！

秋のテーマ パートナーとの関係  
あなたにとってのパートナーの存在、パートナーとの関係を見つめ直してみませんか。

冬のテーマ 仕事と私生活の両立  
やりがいのある仕事と充実した私生活を両立するために必要なワークライフバランスとは