

# 受講者募集!!

託児付き(要申込み)  
申込方法は、裏面をご覧ください。

- ◎メンター養成セミナー
- ◎生きづらさを抱えるあなたへ
- ◎「食べる」ということ～健康寿命向上へむけて～

## メンター養成セミナー

講師:中里 高宏(NPO法人日本メンター協会)

女性が働き続ける上でロールモデルが少ないことや、出産、子育て等の様々な問題を抱える中で、女性自身がキャリアプランを描きにくい状況にあります。また、経験の浅い新入社員には、「何を誰に相談したらよいのか」わからず、新人の定着化も課題となっています。

このような状況において経験豊富な先輩たちが、メンターとなり後輩を支援することは、自らの人間的成長をもたらし、自身のキャリアアップ、そして組織の活性化にも役立ちます。

第1回 2019年7月18日(木) 10:00～16:00

メンター・メンタリングの基礎知識

第2回 2019年7月19日(金) 10:00～16:00

メンタリングの実践に向けて

- 会場 セミナールーム6
- 受講料 全2日間  
2,000円+3,000円(資料代)
- 対象 どなたでも
- 定員 30名(先着順)
- 申込締切 2019年7月2日(火)必着

### プロフィール

中里 高宏さん

株式会社プレスタイト取締役体験学習事業部部長。  
NPO法人日本メンター協会所属。

2015年入社以降、一部上場企業や官公庁のマネージャー研修、階層別研修、新入社員研修、メンター制度導入研修、メンター養成講座等のファシリテーターを多数歴任。現在は、企業の人事(教育・研修)の担当者向けの「グループプロセスコンサルタント」として活動。



## 生きづらさを抱えるあなたへ

誰でも日常生活の中で、大なり小なり悩みや困難を抱えて生きています。中でも、コミュニケーションがうまくとれない、一人ひとりの人格や個性が尊重されないといった、家族関係に困難を抱える方々は、周囲からは理解されにくく、相談もづらいという、更なる「生きづらさ」が待ち受けています。彼らの「困難」を理解・共有し、支援するための一歩を踏み出しましょう。

第1回 2019年7月20日(土) 14:00～16:00

アダルトチルドレン～自分自身を大切に～

講師:水澤 都加佐((株)アスク・ヒューマン・ケア取締役研修相談センター所長、Healing & Recovery Institute 所長)

子どものころの家族関係などが原因で、精神的に不安定な状況で育ち、成人後も生き方に悩んでいる人を、「アダルトチルドレン」といいます。家族関係が及ぼす影響と、大人になってからも抱える現在の悩みについて、理解を深めます。

### プロフィール

水澤 都加佐さん

1943年生まれ。学習院大学卒。日本社会事業大学研究科修了。カリフォルニア州のベティ・フォード・センター、メイトリックス・インスティテュート、メサ・ピスタ・ホスピタル、アリゾナ州のメドーズ、シエラ・テューソンなどで集団療法、認知行動療法、ナラティブセラピー、インタベンション、グループ・ワークなどトレーニングを受ける。サンタ・モニカ、ランチョ・ミラージュなどの名誉市民。神奈川県立精神医療センターセリガや病院心理相談科長を経て、現職は(株)アスク・ヒューマン・ケア取締役研修相談センター所長、Healing & Recovery Institute 所長、アルコール薬物問題全国市民協会(ASK・アスク)副代表、Phoenix International Consultations 日本支社長。



第2回 2019年7月27日(土) 14:00～16:00

カサンドラ症候群との向き合い方

講師:SORA(櫻田 万里)(アスペルガー・アラウンド代表)

「カサンドラ症候群」とは、発達障がいパートナーとのコミュニケーションがうまくとることができなくて、自身の心が疲弊することです。共に孤立するなど、周囲に理解されにくく、身近に関わる者の困難さについて、対策と周りができる支援を学びます。

### プロフィール

SORA(櫻田 万里)さん

都立高校特別支援教育コーディネーター。2003・2005年に長男と夫がアスペルガー症候群の診断を受ける。2013年から多摩市を中心にASD(自閉症スペクトラム)に関わって困難を抱えている人達の支援を開始。カサンドラ初心者のための小冊子やとりくみをまとめた冊子を全国の発達支援センターや女性センターに頒布。カサンドラの立場に立ちながら学ぶASD障害勉強会、カサンドラ脱出プログラムなどワークショップなど企画運営。



# 受講者募集!!

先着順

託児付き  
(要申込み)

## 「食べる」ということ～健康寿命向上へむけて～

「食べる」ことは人生の楽しみの一つであり、そして命をつなぐ大切な行為です。平均寿命が伸びる中、いかに健康的に自立して生活する時間—健康寿命を伸ばしていくか、近年注目されています。生涯にわたって、健康で充実した毎日をおくるために、今回は「食べる」行為に焦点を当て、知っておくべきこと、今からできることを学びます。

- 会場 会議室5
- 受講料 各回600円(2回通し受講の場合1,000円)
- 対象 どなたでも
- 定員 30名(先着順)
- 申込締切 2019年7月19日(金)必着

**第1回 2019年8月3日(土) 14:00～16:00**

### のどのアンチエイジング～口から食べ続けるために～

講師:伊藤 功治(名古屋医専言語聴覚学科)

食事中、不意に襲ってくる「ムセ」や「せきこみ」…。食べるために必要な口やのどの働きは、老化によって衰え、食べ物が食道でなく気管に入ってしまう誤嚥(ごえん)の原因ともなり得ます。一生おいしく安全に「口」から食事を摂るために、口やのどの働きを維持していくための方法について、実演を交えてお話しいたします。

#### プロフィール



#### 伊藤 功治さん

愛知県生まれ。日本福祉大学社会福祉学部卒。名古屋化学園医療福祉専門学校校言語療法学科卒。言語聴覚士。袋井みつかわ病院、磐田脳神経外科病院リハビリテーション科に勤務。急性期・回復期・維持期リハビリテーションの臨床を経験し、現在は名古屋医専言語聴覚学科にて言語聴覚士の育成に携わる。専門は成人のコミュニケーション障害、高次脳機能障害、摂食・嚥下障害。「おはよう21」中央法規「口から食べるためのトレーニング」を担当。現在も維持期リハビリテーションに携わる中で「食べる」ことの楽しさとその意義、最期まで口から食べることの支援を実践している。

**第2回 2019年8月17日(土) 14:00～16:00**

### いつ食べる 何を食べるか 食を知る～時間栄養学～

講師:加藤 秀夫(東北女子大学家政学部健康栄養学科教授)

健やかな日々を送るために「脳の栄養、筋肉の栄養、そして予防医学の栄養」の観点から食生活を見直し、さらに「食の科学」に関するかんたんな実験も紹介しながら、「時間栄養学」からみた理想の食べ方をお話しいたします。

#### プロフィール



#### 加藤 秀夫さん

1947年大阪生まれ。1970年徳島大学医学部栄養学科卒業。1977年大阪大学大学院医学研究科博士課程修了(医学博士)。現在、東北女子大学家政学部長。県立広島大学名誉教授。日本栄養・食糧学会理事(3期6年)、日本栄養改善学会副理事長(2013年11月まで)、第58回日本栄養改善学会(2011年・広島)学術総会会長、第8回食育推進全国大会(2013年)広島県実行委員会会長。食事の量や内容だけでなく、からだの体内時計とのコラボレーションである「時間栄養学」の重要性を健康と医療の分野に展開している。<主な著書>『時間栄養学』(共著・2009・女子栄養大学)、『健康の科学』(共著・2001・化学同人)、ほか

#### 申込方法

財団ホームページの講座・イベント案内から専用フォームで申込みができます。FAX、往復はがき、Eメールの場合は、次の内容をご記入の上、財団までお申込みください。

〈記入内容〉①希望セミナー名 ②住所 ③氏名 ④年代 ⑤電話番号 ⑥FAX番号 ⑦職業 ⑧何でセミナーを知りましたか◎託児をご希望の方は、<託児希望日・お子さんの名前・ふりがな・年齢・性別>

#### お申込みの注意事項

- ◆申込先着順で、定員になり次第締め切ります。応募多数の場合は、締切前でも応募を締め切る場合があります。
- ◆FAXでお申込みの場合は、必ず受信可能なFAX番号を記入してください。受講の可否をご連絡します。
- ◆往復はがきは、返信用にも住所・氏名を記入してください。1つのセミナーにつき、往復はがき1枚です。

#### 受講連絡

- ◆受講通知は、お申込みがFAXの場合はFAXで、専用フォーム又はメールの場合はメールでご連絡します。
- ◆財団から受講について連絡がない場合は、お問い合わせください。
- ◆yahooなど一部のメールアドレスの方は、財団からの返信が迷惑メールフォルダに振り分けられる場合がありますので、ご注意ください。
- ◆携帯電話のメールアドレスでお申込みの場合、財団からの返信が届かない場合がありますので、ご注意ください。

#### その他

- ◆受講の際は、筆記用具をお持ちください。
- ◆定員に満たないセミナーは、定員に達するまで受け付ける場合があります。お問い合わせください。
- ◆納入された受講料は、原則としてお返ししません。
- ◆講師の都合によりセミナーの日程等に変更が生じる場合もありますので、財団ホームページでご確認ください。
- ◆ご記入いただいた個人情報、次の目的の範囲内で取り扱います。
  - ①講師への受講者情報の提供
  - ②財団作成パンフレットの送付

全てのセミナーに  
託児が  
ついてます

満1歳半から就学前までのお子さんを、セミナー受講中お預かりします。

- ・お申込みは、先着順で受け付けます。
- ・託児費用は、無料です。
- ・当日、体調不良(発熱・感染症疾患等)のお子さんは、お預かりできません。

要申込み・無料

#### 問い合わせ 申込先

公益財団法人あいち男女共同参画財団 企画協働課

〒461-0016 名古屋市東区上笠杉町1番地

電話: (052) 962-2512 FAX: (052) 962-2477

Eメール: willkouza@aichi-dks.or.jp HP: https://www.aichi-dks.or.jp

#### 交通のご案内

- 地下鉄名城線「市役所」駅2番出口 東へ徒歩約10分
  - 名鉄瀬戸線「東大手」駅 南へ徒歩約8分
  - 基幹バス、名鉄バス「市役所」下車 東へ徒歩約10分
  - 市バス幹線駅1「市政資料館南」下車 北へ徒歩約5分
- ※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください(地下駐車場30分200円)。

