

受講者募集中!!

託児付き（要申込み）
申込方法は、裏面をご覧ください。

- ◎人生100年時代 老後の生き方
- ◎もしかして、HSP（ひといちばい敏感な人）？
- ◎仕事と人生を気持ちよく生きるために

人生100年時代 老後の生き方

日本では、少子高齢化や単身世帯化、地域コミュニティの希薄化が進む中で、高齢者の「社会的孤立」が顕在化しています。人生100年時代と言われる今、いつか誰もが一人になる可能性があります。「孤立」を乗り越え、どのように生きるのか。人や地域との「つながり」をどのように築くのか。考えてみませんか。

- 会場 セミナールーム6
- 受講料 各回600円
（2回通しの場合、1,000円）
- 対象 どなたでも
- 定員 30名（先着順）
- 申込締切 令和2年6月24日（水）必着

令和2年7月4日（土）

第1回 10:30～12:30

「無縁」を乗り越えるヒント ～「無縁社会」の取材現場から考える～

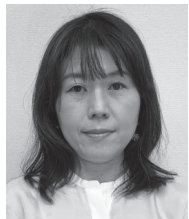
講師：板垣 淑子（NHK名古屋放送局報道部チーフプロデューサー）

NHKスペシャルで「無縁社会」や「老人漂流社会」の番組を担当したプロデューサーを迎え、取材現場のお話から、「無縁」から「有縁」へ、周囲と「つながり」を持ち、自分の居場所をつくるヒントについて、お話しいたします。

プロフィール

板垣 淑子さん

1994年NHK入局。報道局制作センター、大型企画開発センター、報道局社会番組部などをへて、現在、名古屋放送局報道番組チーフ・プロデューサー。主な担当番組は、NHKスペシャル「ワーキングプア～働いても働いても豊かにならない（2006年）」（ギャラクシー賞大賞）、同「無縁社会～“無縁死”3万2千人の衝撃～」（菊池寛賞）、同「終の住処はどこに 老人漂流社会」（2012年）、などを制作。2015年、放送文化基金賞個人賞を受賞。



第2回 13:30～15:30

定年後も生き生きと ～映画「おっさんずルネッサンス」の制作現場から考える～

講師：高野 史枝（フリーライター・ドキュメンタリー映画監督）

セカンドライフを生き生きと活動する大府市の男性たちに焦点を当てたドキュメンタリー映画「おっさんずルネッサンス」監督をお迎えします。映画をご存じの方もそうでない方も、一緒に彼らの楽しく過ごす姿を追ってみましょう。

プロフィール

高野 史枝さん

愛知大学法経学部経済学科卒業後、講談社（株）入社。1989年退社後、放送作家、フリーライターとしての本格的な活動を開始。著書「わが家はビストロ」、「よみがえれ城下町」、「女のいろめがね」、「恋愛電影」ほか。シナリオ専門誌「シナリオ教室」で映画エッセイを20年連載。「シネマジャーナル」誌に映画記事。ラジオ、テレビ番組構成、出演多数。CBCラジオ「聞けば聞くほど」東海ラジオ「らじおガモン倶楽部」構成を17年継続（現在放送中）。小牧市民大学こまきみらい塾、大府市ミューいしがせ、各区の生涯教育センターなどで毎年映画講座を担当。ドキュメンタリー映画『厨房男子』（2016）製作・監督。ドキュメンタリー映画第2作「おっさんずルネッサンス」（2019年12月）製作・監督。



もしかして、HSP（ひといちばい敏感な人）？

5人に1人の割合で、ひといちばい敏感な「気質」を持って生まれるHSP（Highly Sensitive Person）がいると言われていることを知っていますか。

すぐ動揺してしまったり、物事を深く考えすぎたり、音や人混みに過剰に刺激を受けやすかったり、人の気持ちに共感を強くして入り込んでしまったり、他の人が気付かないささいなことに敏感だったり…。何となく自分が周囲の人と違うのではないかとモヤモヤした思いを抱えて、生きづらく感じていませんか。

ご自分がHSPではないかと思う方も、周囲の方も、HSP気質を正しく理解して、うまく付き合う方法や周りにより良い関係の築き方について考えてみましょう。

令和2年7月25日（土）14:30～16:30

講師：鷲津 秀樹（合同会社ベルコスモ・カウンセリング代表）

- 会場 セミナールーム6
- 受講料 600円
- 対象 どなたでも
- 定員 30名（先着順）
- 申込締切 令和2年7月15日（水）必着

プロフィール

鷲津 秀樹さん

明治大学卒。篠崎ゼミにて実存哲学を学ぶ。合同会社ベルコスモ・カウンセリング代表として心理カウンセラーを務めるほか、名城大学心理学非常勤講師として、主にコミュニケーション心理学を教える。発達障害や共依存、ネット・ゲーム依存にも精通し、新聞やテレビ等メディアにも多数出演。NPO日本次世代育成支援協会理事、NPOハート・コンシャス顧問、愛知大学社会人講座講師。



受講者募集！！

先着順

託児付き
(要申込み)

仕事と人生を気持ちよく生きるために

今、大きな問題となっている精神疾患。厚生労働省「患者調査」によると、患者数はどんどん増えてきています。特に、「感情」障害（うつなど）の疾病患者数は増加傾向にあり、車に車検があるのと同じように心と体の適切なメンテナンスが、働く私たちにとっても不可欠なものとなりつつあります。

そこで第1回目では、私たちが職場で気持ちよく働くための心のあり方について心理カウンセラーの大坪さんにお話しいただきます。第2回目では、万代さんをお迎えして笑いヨガについて学びます。笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動療法です。笑うことで自然治癒力を高め、心身ともにすっきりとし元になります。「笑いヨガ」を体験してみませんか。

- 会場 セミナールーム6
- 受講料 1,000円
- 対象 どなたでも
- 定員 30名（先着順）
- 申込締切 令和2年7月29日（水）必着

令和2年8月8日（土）

第1回 10:30～12:30

社会でうまく生きる心のあり方

講師：大坪 政也（こころと生活の相談センターこもれび 心理カウンセラー）

第2回 13:30～15:30

心と体を癒す笑いの力

講師：万代 京央子（一般社団法人岡山県笑いヨガ協会代表理事）

プロフィール



大坪 政也さん

精神心理学発祥の地・ドイツから帰国後、音楽業界・放送局のプロデューサーを経て心理カウンセラーへ。今は亡き放送局プロデューサー時代は延べ3千人以上の有名アーティストのインタビューを行い傾聴スキルを磨く。現在は、中村メンタルクリニック関連施設（有）こもれびや企業にて延べ1万人以上のクライアントを診る。社員研修・カウンセリング・コンサルテーション・講座・教育などメンタルヘルスケアを通してウェルビーイングな社会を目指している。リカレントメンタルヘルススクール講師、LINEトークCARE認定カウンセラー、アドバンテッジリスクマネジメント提携カウンセラー。

プロフィール



万代 京央子さん

国内でも数少ない笑いヨガの発祥の地インドで修業し経験と実績をもち、岡山県内で第一人者となる。その功績を認められ、笑いヨガ創始者よりアンバサダー（大使）の任命を受ける。効果的な独自の技法を編み出し、ユニーク笑いヨガ万代流家元。人材育成指導を生かして新入社員、管理職、経営者等、各社にあった理論と実践による参加型のプログラムで笑顔になる講演を実施。メンタルケア・ケアストレスカウンセラー、行動心理士、カラーセラピスト。著書「健康は笑いから～笑いヨガ&認知症予防」、オリジナルCD「幸せがくる歌♡リラクゼーション（心の中から癒せる指導有）」、オリジナルDVD「幸せがくる♡楽しむ笑いヨガ」がある。

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（ふりがな） 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 ⑨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。
- ◆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。一つのセミナー・1受講者につき、往復はがき1枚です。

受講連絡

- ◆受講の可否は、申込後に必ずご連絡します。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。
- ◆受講の可否について財団から連絡がない場合は、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 ついています

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。

- ・申込多数の場合は、先着順となります。
- ・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

問合せ 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 名古屋市東区上野杉町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 ■ 市バス幹名駅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）。

