

## ●ウィルあいちセミナー その他

### 【平成15年度】

自己表現トレーニング		人と対等に自信を持って生きていくために自分を大切に する心を育て、心豊かな人との関係を作るにはどのよ うなコミュニケーションが大切かを考える。	対 象：女性 定 員：20人 参加者：20人（応募58人） 受講料：1人1,500円
日時		テーマ	講師
1	1/29 (木) 10:00~12:00	自分に出会う、人に出会う ～新しい人間関係をつくる～	市川まゆみ(ウィメンズカウ セリング名古屋YWCAカウ ンセラー)
2	2/5 (木) 10:00~12:00	自分に向き合おう！ ～今の自分を知るー自己尊重チェックリスト～	
3	2/12 (木) 10:00~12:00	自分の気持ちに気づこう！ ～感情を言葉にしてみる～	
4	2/19 (木) 10:00~12:00	自己表現してみよう！①～本当に伝えたいことは？ー アサーティブチェックリスト～	
5	2/26 (木) 10:00~12:00	自己表現してみよう！② ～ロールプレイをやる～	
6	3/4 (木) 10:00~12:00	これからの自分を考えよう！～自分を好きになる～	

### 【平成14年度】

自己表現（アサーティブネ ス）トレーニング		自分も相手も大切にするさわやかな自己表現を身につ け、豊かな人間関係をつくるきっかけにする。	対 象：女性 定 員：20人 参加者：20人（応募70人） 受講料：1人1,200円
日時		テーマ	講師
1	1/21 (火) 10:00~12:00	自己表現トレーニングの基本 ～自己紹介 講座のねらいと進め方～	佐竹一予(南山大学人間関係研究 センター講師、フェミニストカウ セリングなごやカウンセラー)
2	2/4 (火) 10:00~12:00	アサーティブな考え方を身につける ～自由な私になろう ジェンダーと自己表現～	
3	2/18 (火) 10:00~12:00	自己表現のケースワーク ～日常場面で具体的に考える～	
4	2/25 (火) 10:00~12:00	さわやかな自己表現の実際 ～グループワーク①～	佐竹一予(南山大学人間関係研究 センター講師、フェミニストカウ セリングなごやカウンセラー) ウィルあいち相談員
5	3/4 (火) 10:00~12:00	よりよい自己表現を目指す ～グループワーク②～	
6	3/11 (火) 10:00~12:00	ゆたかな人間関係を生きる ～まとめ～	佐竹一予(南山大学人間関係研究 センター講師、フェミニストカウ セリングなごやカウンセラー)

### 【平成13年度】

自己表現（アサーティブネ ス）トレーニング～素直に 自分の気持ちを伝えるため に～		自分も相手も大切にする自己表現を身につけ、豊かな人 間関係をつくるきっかけにする。	対 象：女性 定 員：20人 参加者：20人（応募139人） 受講料：1人1,200円
日時		テーマ	講師
1	1/29 (火) 10:00~12:00	自己表現トレーニングとは ～自己紹介 講座のねらいと進め方～	佐竹一予(南山大学人間関係研究 センター講師、フェミニストカウ セリングなごやカウンセラー)
2	2/5 (火) 10:00~12:00	アサーティブな考え方を身につける ～自己表現とジェンダー 心の基本的な権利～	
3	2/19 (火) 10:00~12:00	わたしの自己表現スタイルを考える～チェックリスト 人の行動の3つのパターンについて知る～	
4	2/26 (火)	主張的な表現を試みる グループワーク	佐竹一予(南山大学人間関係研究

	10:00~12:00	~自己主張トレーニングを体験する①~	センター講師、フェミニストカウンセリングなごやカウンセラー ウィルあいち相談員
5	3/5 (火) 10:00~12:00	よりよい自己表現を目指して グループワーク ~自己主張トレーニングを体験する②~	
6	3/12 (火) 10:00~12:00	ゆたかな人間関係を生きる ~まとめ~	佐竹一予(南山大学人間関係研究センター講師、フェミニストカウンセリングなごやカウンセラー)

【平成12年度】

カップルでチャレンジ(春期)	家庭料理を少しだけアレンジし、テーブルセッティングにも挑戦して、2人で手軽なおもてなし料理を作る。	対 象：男女ペア 定 員：ペア10組 参加者：20人(応募48人) 受講料：1組800円(材料費は別途)
日時	テーマ	講師
5/28(日) 13:15~16:15	食卓を飾る	森屋美香(ヒューマンアカデミー講師)

カップルでチャレンジ(冬期)	カラーコーディネートを体験するとともに、色についての知識やその効果についての理解を深め、お互いに新しい自分を表現するきっかけにする。	対 象：男女ペア 定 員：ペア15組 参加者：36人(応募42人) 受講料：1組800円
日時	テーマ	講師
2/18(日) 12:30~16:30	イメージアップ大作戦 ~色で変身! ペアで大変身~	井坂勝美(有限会社イメージアップ主宰)

【平成11年度】

カップルでチャレンジ①	パソコンに興味はあるけれど自信がないとか、始めたばかりの初心者という方がカップルで挑戦する。	対 象：男女ペア 定 員：ペア15組 参加者：30人(応募260人) 受講料：1組800円
日時	テーマ	講師
5/23(日) 10:00~15:00	パソコンに挑戦、Eメール体験	株式会社プロンプトインストラクター

カップルでチャレンジ②	心と体の両面からストレスの解消法などについて考える。	対 象：男女ペア 定 員：ペア15組 参加者：38人(応募60人) 受講料：1組800円
日時	テーマ	講師
10/31(日) 10:00~15:00	ストレス解消 ~よりよいパートナーシップのために~	宇田 緑(財団法人愛知県健康づくり推進事業団保健婦) 三輪哲子(愛知県健康づくりリーダー)

カップルでチャレンジ③	イタリア料理の代表的料理のピザとおいしいイタリアンデザート作り方の秘訣をイタリア料理のシェフに聞く。	対 象：男女ペア 定 員：ペア10組 参加者：18人(応募28人) 受講料：1組800円(材料費は別途)
日時	テーマ	講師
3/4(土) 12:30~16:30	ピザ作り	イタリアンレストランパパガロシェフ

【平成10年度】

ビデオ作家入門		家にあるビデオカメラを活用し、ただ撮るだけでなく、自己表現の一つとしてテーマを決めて1本の作品を仕上げることから始めてみる。	対象：一般 定員：40人 参加者：50人（応募53人） 受講料：1人1,000円
日時		テーマ	講師
1	5/16（土） 13:30~15:30	ビデオとは～おもしろさ、とらえかた～	竹中敬一（映像作家・元CBCプロデューサー）
2	5/23（土） 13:30~15:30	イメージを表現する～企画・構成・シナリオ～	
3	5/30（土） 13:30~15:30	カメラワーク	中村知好（松下電器産業株式会社ビデオ事業部・映像作家）
4	6/13（土） 13:30~15:30	編集（A班）	
5	6/27（土） 13:30~15:30	編集（B班）	
6	7/11（土） 13:30~15:30	発表	竹中敬一（映像作家・元CBCプロデューサー）

カップルでチャレンジ（春期）		カップルで楽しみながら、健康、ガーデニング、イタリア料理などに取り組む。	対象：男女ペア 定員：ペア10組（2は15組） 参加者：66人（応募139人） 受講料：1組500円（材料費は別途）
日時		テーマ	講師
1	5/17（日） 10:00~15:00	メディカルセミナー	小林世美（愛知三の丸病院院長） 日比とし江（愛知県総合保健センター総合診断部栄養指導主査）
2	5/24（日） 10:00~15:00	ガーデニング	坂梨一郎（NHK趣味の園芸講師） 只井桂子（ガーデニングコーディネーター）
3	6/7（日） 10:00~15:00	ピザ作り	カーリーナピザハウスシェフ

カップルでチャレンジ（秋期）		カップルで楽しみながら、料理やストレス解消に取り組むとともに、教育について考える。	対象：男女ペア 定員：ペア15組（1は10組） 参加者：83人（応募201人） 受講料：1組500円（1の材料費は別途）
日時		テーマ	講師
1	10/11（日） 10:00~15:00	ピザ作り ～プロが教えるイタリア料理の秘訣～	イタリアンレストランパパガロシェフ
2	10/18（日） 10:00~15:00	ストレス解消！ペアでできる簡単ストレッチ	小林泉（小林メンタルクリニック） 三輪哲子（愛知県健康作りリーダー）
3	10/25（日） 10:00~15:00	子供たちの心の扉 ～キレル、ムカつく…子供たちの心に潜むもの～	中野靖彦（愛知教育大学教授） 深川恭子（愛知県一宮児童相談所専門員）

ヘルシーセミナー ～心と体のほぐし方～		女性特有の体に関わる問題について、専門医等からの講義により理解を深める。	対象：一般 定員：40人 参加者：42人（応募96人） 受講料：1人1,000円
日時		テーマ	講師
1	10/10（土） 10:00~12:00	ライフスタイルと健康 ～あなたのライフスタイルは大丈夫ですか～	島岡清（名古屋大学総合保健体育科学センター教授）
2	10/17（土） 14:30~16:30	メンタルヘルスケア～心の疲れをほぐす～	伊藤容子（八事クリニック院長）
3	10/24（土） 10:00~12:00	健康づくりに必要な運動とは～講義と実技～	島岡清（名古屋大学総合保健体育科学センター教授）

4	10/31(土) 10:00~12:00	音楽でリラックス～音の体感と交流～	須崎弘子(音楽療法士)
5	11/7(土) 10:00~12:00	歩いて動いてしなやか ～バランスのとれたウォーキング 他～	小栗仁也(平岡健康開発研究所スポーツクラブマックス支配人)
6	11/14(土) 10:00~12:00	足を守る～たかが足、されど足～	清水昌一(足と靴の科学研究所所長)

【平成9年度】

情報化社会のオモテとウラ		情報があふれる今、賢く豊かに生きるために不可欠な、情報の正しい読み方を学ぶ。	対 象：一般 定 員：40人 参加者：44人(応募57人) 受講料：1人1,000円
日時		テーマ	講師
1	5/21(水) 10:00~12:00	情報化社会～家庭の落とし穴 他～	奥村見治(名古屋ケーブルネットワーク株式会社取締役統括本部長)
2	5/28(水) 10:00~12:00	ケーブルテレビの実際～現地見学～	
3	6/4(水) 10:00~12:00	ニュースの裏を読む～情報の読取り方～	鈴木善太郎(中日新聞メディア局情報センター部次長)
4	6/11(水) 10:00~12:00	テレビ放送の現場から～体験的テレビ論～	松田宏二(CBC制作部長)
5	6/18(水) 10:00~12:00	情報化社会の最先端 ～インターネットにふれてみませんか～ (於：NTTマルチメディア情報館)	中根政好(NTT東海法人営業本部第3営業部部長)

二人で子育てセミナー		夫婦で子育てを考え、子供の心に触れてみる。	対 象：男女ペア 定 員：ペア15組 参加者：30人(応募40人) 受講料：1組2,000円
日時		テーマ	講師
1	5/24(土) 6/15(日) 13:30~15:30	子供の接し方～子供って何を考えているの?～	三浦美和子(家庭教育研究家)
2	5/31(土) 6/22(日) 13:30~15:30	あなたならどうする～うちの子がいじめにあった時～	矢満田篤二(矢満田社会福祉相談室主宰)
3	6/7(土) 6/29(日) 13:30~15:30	いつかくる子離れ～親と子のいい関係～	田畑洋子(矢満田社会福祉相談室主宰)

ヘルシーセミナー		からだの不安や恐怖を除き、いつまでも健康で快適に生活できる方法を見つける。	対 象：一般 定 員：30人 参加者：35人(応募43人) 受講料：1人1,000円
日時		テーマ	講師
1	9/27(土) 10:00~12:00	くらしの医学	岩塚徹(愛知県総合保健センター名誉所長)
2	10/4(土) 10:00~12:00	更年期を考える～女だけじゃない男もあるよ～	青木孝允(愛知県総合保健センター婦人診断部長)
3	10/11(土) 10:00~12:00	薬をじょうずに使って健康に暮らしましょう	西本全一郎(愛知県衛生部薬務課長)
4	10/18(土) 10:00~12:00	美しく歳をかさねるために～いきいきと生きる～	白土真紀(資生堂ビューティーサイエンス研究所研究員)
5	10/25(土) 10:00~12:00	あなたの骨は大丈夫ですか ～骨粗鬆症を防ぐためには～	富田明夫(愛知医科大学名誉教授)
6	11/1(土) 10:00~12:00	運動(ストレス解消)	小栗仁也(スポーツプログラマー)

カップルでチャレンジ		① 現代の住宅に合ったガーデニングについて考え、楽しんでみる。 ② ストレスを上手にコントロールしてはつらつとした生活の送り方について考えてみる。 ③ クリスマスカード作りに挑戦する。	対象：男女ペア 定員：ペア15組（3は10組） 参加者：70人（応募110人） 受講料：1組500円（1、3の材料費は別途）
日時		テーマ	講師
1	10/12（日） 10:00～15:00	カップルでチャレンジ①ガーデニング	坂梨一郎（NHK趣味の園芸講師） 只井桂子（ガーデンコーディネーター）
2	10/19（日） 10:00～15:00	カップルでチャレンジ②ストレスコントロール	山内正美（山内メンタルクリニック院長） 三輪哲子（愛知県健康づくりリーダー）
3	10/26（日） 10:00～15:00	カップルでチャレンジ③クリスマスカード	山崎晃（株式会社山崎デザイン事務所主宰）

【平成8年度】

マタニティー専科ーこれからママ、パパになる人へ		はじめてママ、パパになるカップル向けに、母体へのいたわりと子育てのあり方を一緒に考える。	対象：妊娠中のカップル 定員：20組（40人） 参加者：24人（応募32人） 受講料：1組2,000円
日時		テーマ	講師
1	10/19（土） 11/10（日） 13:30～15:30	ママ、パパになる心の準備はできていますか ～子育ては自分育て～	山本理恵（愛知県立大学助教授） 田口久美子（愛知県立大学講師）
2	10/26（土） 11/17（日） 13:30～15:30	ママのからだはどうなっているの？ ～母体の変化と健康管理～	小川麻子（ごきそレディースクリニック院長）
3	11/2（土） 11/24（日） 13:30～15:30	子供の衣・食・遊を考える ～発達にあわせた賢いモノ選び～	家城絹代（総合上飯田第一病院管理部長）

おんなの木工教室		世界で一つしかない民芸家具を創る。	対象：女性 定員：10人 参加者：17人（応募21人） 受講料：1人800円（材料費は別途）
日時		テーマ	講師
1/16（木） 10:00～12:00		あなたも創る楽しさを体験してみてください 民芸ラック	松田慶一（木材加工技術コンサルタント、愛知県技術アドバイザー）