

奈良女子大学ワークライフバランス支援相談室

奈良女子大学
奈良工業高等専門学校
武庫川女子大学
の皆さま対象!

オンライン ミニ講座

お昼12:30開始



2020年10月~12月の火曜日お昼休み12:30から30分間、以下の日程で奈良女子大学ワークライフバランス支援相談室から、オンラインミニ講座を開催いたします。

学生・教職員の皆さま、お昼ご飯を食べながら、休憩しながら、ぜひお気軽にご参加ください!

当日は、講座の後に質疑応答のお時間があります。

参加ご希望の方は、以下のサイトからお申し込みください。

締切は、各講座開催日の3日前までです。

各講座の前日までに、接続に必要な情報をお知らせいたします。

また、当日ご参加できなかった方も、後日期間限定で講座のオンデマンド配信を行う予定です。

お申し込みはこちら <https://forms.gle/oq6VC8o39ngA5o6x5>



産婦人科医 島本太香子先生

生涯にわたる女性の健康について
性差医療の立場から理解を深めま
しょう。QOL(生活の質)を高める
ために必要な知識をご一緒に!

10/6 月経と上手に付き合おう
月経のメカニズムと女性のライフステージに伴うトラブルを知ろう!

11/10 閉経期を快適に過ごそう
知っていそうで知らない更年期って何だろう

12/8 リプロダクティブヘルス/ライツ
性と生殖に関する健康と権利を知ろう

助産師 梶間敦子先生

出産・子育ては遠い先のことと思わ
れる方は、今だからできる身体づく
り・心づくりのきっかけに、経験豊富
な方は心強いサポーター役として
心に留めていただければ幸いです。

10/13 胎児ちゃんとのコミュニケーション
ひとりひとりが奇跡の命 お腹の中から子育ては始まっています

11/17 子育てスタート!!親子で成長
赤ちゃんの誕生は、家族みんなのいのちの繋がりが

12/15 育児は皆で楽しもう(^.^)
赤ちゃん・ママ・パパ・家族の成長、今どきの子育て・孫育て!

社会福祉士 横井扶紗先生

住民福祉の中で、誰にでもいざれ
訪れる高齢期と、特別だと思われ
る障がいに関して、地域の中の一
員として知識と理解を深めませ
んか。

10/27 介護保険の前と後
介護保険施行後、こんなに変わった高齢者の生活

11/24 高齢期になる前からの準備を…
“介護予防”若い人には関係がない?早くから取り組む大切さ

12/22 こんなにあったんだ…
障がいの種類と障がい者福祉制度

お問い合わせ

wlb-counseling@cc.nara-wu.ac.jp

ホームページ

<https://gepo.nara-wu.ac.jp/counseling-room/about/>



文部科学省科学技術人材育成費補助事業
ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ（牽引型）

奈良女子大学男女共同参画推進機構 ダイバーシティ研究環境支援本部

ワークライフバランス支援相談室

～ あなたの元気をサポートします！～

奈良女子大学にありますワークライフバランス支援相談室では、奈良女子大学・奈良工業高等専門学校・武庫川女子大学の教職員・学生・留学生の方々を対象に、妊娠・出産・子育て・介護などライフステージごとの問題や心配事、からだとこころに関わる健康相談を受け付けています。また、仕事・研究・学業を続けながらも健やかなワークライフバランスを保てるように、問題解決に向けて必要な情報を提供しています。こちらに直接来ることができない方には、オンライン相談も対応しております。

秘密厳守！ お気軽にご利用ください。

カウンセラー来室日や予約方法などは、ホームページに掲載しています。ご予約お待ちしております。

<http://gepo.nara-wu.ac.jp/counseling-room/reservation/>



～ 誰がどんな相談にのってくれるの？～

●島本太香子先生（産婦人科医師）⇒思春期から更年期までの健康相談

あらゆる世代の女性の方を対象に、女性特有な症状について医療相談をお受けしています。気になる症状があるけれども産婦人科に受診するのをためらっている方がおられましたら、ぜひご連絡ください。

●梶間敦子先生（助産師）⇒妊娠・出産・子育て相談

助産師の仕事は、出産介助だけでなく女性とその家族の生涯に寄り添う仕事です。生活の中では勉学や研究等に限らず人間関係や家庭内でのストレス、育児や健康問題等の疑問や悩みはつきませんね。そんな時、ひとりで抱え込まずにちょっとおしゃべりしてみただけで心が軽くなり、人にも家族にもそして何より自分に優しくなれるような気がします。心と体に優しいお茶を準備してお待ちしております。

●横井扶紗(社会福祉士・介護支援専門員) ⇒介護（高齢者・障がい者）相談

広く住民福祉として高齢者福祉、障がい者福祉、また、障がい児福祉も加えて実践してきました。住民福祉の中で、誰にでもがいつでも訪れる高齢期と特別だと思われる障がいに関して、地域の中の一員として取り上げることができたらと思っています。