

奈良女子大学ワークライフバランス支援相談室

火曜日お昼休み | 2:30から30分間

ミニ講座@Zoom

奈良女子大学ワークライフバランス支援相談室から、

奈良女子大学・共同実施機関の皆さまにオンラインミニ講座を開催いたします。

学生、教職員、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!

また、当日ご参加できなかった方も、後日オンデマンドで配信する講座もありますので、お気軽にお問い合わせください。

お申し込みはこちら

<https://forms.gle/vXJdzSnkxtSPjG9aA>

締切は、各講座開催日の2日前までです。



産婦人科医
島本太香子
先生

10/5 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!

11/9 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

12/7 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/看護師
梶間敦子
先生

10/19 あなたは奇跡の主人公

胎児、母親、父親、きょうだい、祖父母の視点でみてみましょう

11/16 「10人十色」の出産子育て、実話より・・・

私らしく、あなたらしくが一番いいね!!

12/14 思いやりと感謝の言葉で皆が笑顔に(^^♪

母親・父親・きょうだい・祖父母、身近な支援者の立場で子育てを考えてみましょう



社会福祉士
横井扶紗
先生

10/26 介護保険制度利用の流れ

介護保険料って納めているけど利用するにはどうすればいい?

11/30 障がい者の福祉制度、サービスの種類

「障害者手帳」を取得する高齢者が増えてきたのはなぜでしょう

1/25 認知症の基礎知識

誤解も多い「認知症」 物忘れと認知症の違いはなんでしょう

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/>



奈良女子大学 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！～

ワークライフバランス支援相談室では、奈良女子大学と共同実施機関の皆さまを対象に、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、からだところ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。

秘密厳守！ お気軽にご利用ください。オンラインでのご相談もできます。ワークライフバランス支援相談室のご紹介、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。

ワークライフバランス支援相談室とは

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



カウンセラーの来室日・予約方法

<https://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いただく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。お気軽にご予約ください。

● 横井扶紗先生（社会福祉士・精神保健福祉士）⇒ 介護（高齢者・障がい者）相談

福祉の専門職として、これまで市町村社会福祉協議会や地域包括支援センターで従事し、現在は奈良県地域生活定着支援センター相談員として活動しながら、社会福祉士として家庭裁判所の選任を受け成年後見人等の受任活動もしています。介護や障がいに関わる相談、支援を行っています。日々の生活のなかで、何か生きづらさを感じていることがありましたら、その気持ちをお聞きしたいと思います。お気軽に相談室にご予約ください。