

# 奈良女子大学ワークライフバランス支援相談室

## 2022年度

# ミニ講座@Zoom

火曜日お昼休み  
12:30から30分間

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！

10/4

### 女性医学とは

「産婦人科」と何が違うのか？  
女性のライフステージに応じた  
ヘルスケアについて、特に閉経  
期についてお話します。

11/8

### 月経とQOL

女性の3人の2人は月経に関連  
した何らかの症状を経験して  
います。月経と上手に向き合  
うことは大変重要です。

12/6

### リプロダクティブ ヘルス/ライツ

日本語では「性と生殖に関する  
健康と権利」と訳されます。妊  
娠と出産、避妊、性感染症の予  
防などを包括的に見ていきます。

10/18

### 赤ちゃん・ 母親・父親の誕生

生命の不思議を理解することが  
赤ちゃんへの愛情。そして、  
育児のエネルギーに！！

11/15

### 赤ちゃんに 優しいママは 頑張りすぎないで

赤ちゃんの優れた能力！  
お産後のママの身体と心の変化  
を周囲の人が理解しましょう。  
パパの力の見せ所！！

12/13

### 皆で子育て 皆が笑顔に

パパママ、まだまだ親業一年生。  
じいじ・ばあばの知恵袋やお友  
達の体験談、地域のサービスも  
上手に利用しましょう。

10/25

### 『リハビリテーション』 って知ってますか？

『リハビリテーション』という  
言葉はよくご存じだと思います。  
どんなときに必要なのか、どの  
ように利用するのかを知ってま  
すか？

11/29

### 健康寿命を延ばすため 今できること

日本は超高齢社会であり、世界で  
も1、2位を誇る長寿国です。日  
本人は長寿だけれど、健康で長生  
きできているのでしょうか？

1/24

### 『成年後見制度』って 知っていますか？

『成年後見制度』とはどのよう  
なものでしょうか。生活を安心  
して送れるようにするための制  
度について解説します。

お申し込みはこちら

各回参加申込締切は、開催日2日前までです

○申し込み受付サイトから

<https://forms.gle/ogREKaako4rWFB6J9>

○メールにて

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



# 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、からだところど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。

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。