

奈良女子大学ワークライフバランス支援相談室

2023年度

ミニ講座

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！

産婦人科医 島本太香子先生

10/10 更年期とは	12/5 月経との 付き合い方	1/16 リプロダクティブ ヘルスアンドライツ を知っていますか
更年期をすこやかに過ごす ために知っておくべきこと	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！	現代社会におけるリプロダクティブ ヘルスアンドライツ(性と生殖に 関する健康と権利)を理解しよう

助産師 梶間敦子先生

10/17 妊娠中からの 育児	11/14 赤ちゃんの 秘めた能力	12/19 繋がる いのちのバトン
赤ちゃんは、お母さん・お父さんを選 んでやってきてくれます お腹の中の赤ちゃんは「きれいな 言葉」「ワクワクする言葉」が大好き	約40週間お腹の中で過ごした後、 いよいよ誕生の日を迎えます ひとりの人として生きることは、 胎内から続くmiracleな日々の連 続なのです	いつか大人になる子どもたちへ 赤ちゃんの時からパパ・ママが伝 えておきたい「からだ」「こころ」 「親子」「家族」「ともだち」のこと

社会福祉士 横井扶紗先生

10/24 “福祉”って何？	11/28 認知症について 理解を深めるために Part1	1/23 認知症について 理解を深めるために Part2
“福祉”という言葉は耳慣れた言 葉ですが、一般的にあまり関係が ない、と思っていませんか 近年、“福祉”はずいぶん変わっ ています “福祉”は今や誰もが関わるもの その概略を知っていただきたい と思います	認知症は今ではだれもが知っている 疾病の総称です。以前、認知症の 基礎的な話をしました 今年度は、2回のシリーズです Part1は、基礎的なお話です	Part2は、認知症の人にどのように 接することがよいのか、という点を 中心にお話します 今は、認知症になってもその人らし い生き方を目指す社会です。認知症 の人がどのように感じるのか、どの ように接すると心穏やかに生活で けるのかを知っていただきます

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/7ZiyrZ6yinz6H3ap7>



○メールにて

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

お申し込みはこちら

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、女性特有の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。