

オンライン参加も可能



女性のための特別セミナー

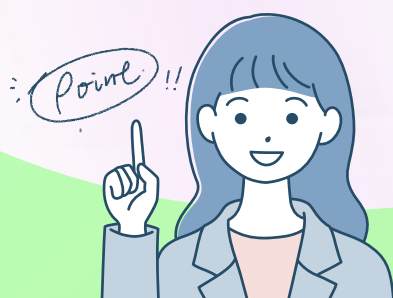
働く女性の 心のケア

2026年 9月27日 日

13:30-15:45

参加費
無料
(要予約)

対象 孤独・将来への不安などに悩んでいる働く女性



孤独や、将来
に対する不安
を感じている

周囲と比べて
しまい、焦る
ことがある

人とつながりた
いけれど、対面
の場には少し不
安がある

仕事はしている。でも、ふとした瞬間に孤独を感じる。
将来のこと、人間関係、周りとの比較——。
心理の専門家によるセミナーと少人数の語り合いを通して、
今の気持ちをゆっくり整理してみませんか。

当日の流れ

13:15~13:30 受付

13:30~14:30 心理の専門家によるセミナー

孤独・将来への不安・周囲との比較など、日々抱える悩みを整理し、これからの生き方を学ぶことができます。

14:45~15:45 グループ相談会

同じ悩みを抱える参加者同士で気軽に語りながら、自分自身の考え方を整理し、笑顔で過ごすためのヒントを学びます。

会場・お申込み

With You さいたま セミナー室1
※オンライン参加もOK



JR「さいたま新都心駅」
から徒歩5分
JR「北与野駅」から
徒歩6分



お申込みは二次元コードから

主催 埼玉県男女共同参画推進センター
運営 株式会社アイディアヒューマンサポートサービス
TEL: 03-5469-8787 MAIL: houjin@idear.co.jp



埼玉県マスコット
コバトン&さいたまっち

わたしの声、わたしの場所

ひとりで抱え込まない。話して、知って、自分の次の一步を見つける6つの集い。

毎日がんばるあなたが、自分のことを後回しにしていますか。

このセミナーシリーズは、女性のこころと暮らしに寄り添う全6回のプログラムです。

安心できる場で、つながり、学び、気づきを得て、自分らしい未来への一步を見つめましょう。

第2回 テーマ 外国にルーツを持つ 女性の居場所づくり

2026年10月10日(土) 13:30~15:45

川口リリア 大会議室

オンライン参加：可

参加費：無料／要予約

第3回 テーマ 子育ての中で 自分を大切にする方法

2026年11月29日(日) 13:30~15:45

所沢ミューズ 会議室4号

オンライン参加：可

参加費：無料／要予約

回	テーマ	日程・会場
第1回	働く女性の心のケア	With You さいたま セミナー室1
第2回	外国にルーツを持つ女性の居場所づくり	2026年10月10日 川口リリア 大会議室
第3回	子育ての中で自分を大切にする方法	2026年11月29日 所沢ミューズ 会議室4号
第4回	家族のケアと自分の人生	日程・会場 未定
第5回	介護とわたし	日程・会場 未定
第6回	DV・モラハラから自分を取り戻す	日程・会場 未定

このセミナーで、できること

1



話して、つながる

安心できる場で、
同じような思いを持つ
人とつながれます。

2



知って、学べる

役立つ知識や情報を
学び、視野を広げる
ことができます。

3



気づき、自分の一步へ

自分の気持ちに気づき、
自分らしい未来への
一步を見つけられます。

安心して参加していただくために

- ✓ 話したくないことは、話さなくて大丈夫です。
- ✓ 他の人の話やプライバシーは守ります。
- ✓ 参加者の気持ちを尊重し、否定しません。
- ✓ 専門スタッフがサポートします。
- ✓ 途中参加・途中退室も可能です。
- ✓ オンライン参加も可能な回があります。

運営・お問合せ先

株式会社アイディアヒューマンサポートサービス

お申込みは
二次元コードから

参加費無料／事前申込制
TEL 03-5469-8787
MAIL houjin@idear.co.jp



主催 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2 TEL 048-601-3111



HP



Facebook