彩の国
埼玉県

オンライン参加も可能
託児対応（予約）あり

女性のための特別セミナー

子育ての中で自分を大切にする方法

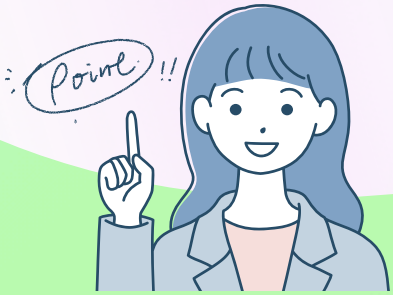


参加費無料（要予約）

2026年11月29日（日）

13:30-15:45

対象　育児の負担や、気持ちの揺らぎに悩んでいる女性の方



- 毎日忙しく自分の気持ちを考える時間がない
- つい自分の子と他の子を比べてしまう
- イライラしたり、不安になったり、気持ちが安定しない

こどもとの毎日は、うれしいことばかりではありません。
思うようにいかないと、気持ちが揺れ動いてしまうことも。
「自分の気持ちを考える時間がない」「誰かに少し話を聞いてほしい」
そんなときに、自分の気持ちをゆっくり見つめる時間を持ってみませんか。

当日の流れ

13:15〜13:30　受付

ゆっくりお話を聞きたい方のために、託児対応も行います。
（要予約となります）

13:30〜14:30　心理の専門家によるセミナー

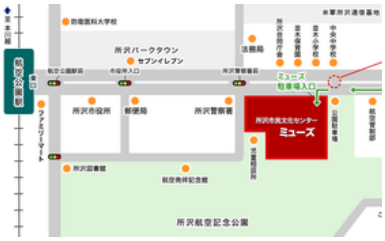
子育てへの不安・周囲との比較など、日々抱える悩みを整理し、これからの生き方を学ぶことができます。

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

所沢ミューズ　会議室4号
※オンライン参加もOK



西武新宿線「航空公園」駅より徒歩約10分
／バス約3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、自分の次の一歩を見つける6つの集い。

毎日をがんばるあなたが、自分のことを後回しにしていませんか。
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歩を見つけましょう。

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

第4回

テーマ
家族のケアと自分の人生

- 2026年12月20日（日） 13:30〜15:45
- 総合コミュニティセンター 第2会議室
- 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	開催済み：With You さいたま
第2回	外国にルーツを持つ女性の居場所づくり	開催済み：川口リリア
第3回	子育ての中で自分を大切にする方法	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	12月20日　総合コミュニティセンター 第2会議室
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、自分の一歩へ
自分の気持ちに気づき、自分らしい未来への一歩を見つけられます。

安心して参加していただくために

- 話しにくないことは、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@idean.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