

女性のための特別セミナー

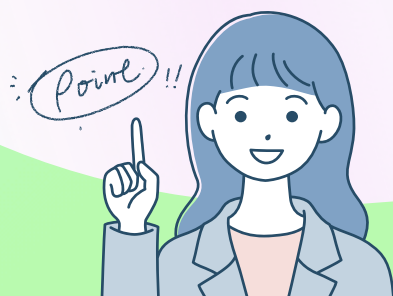
子育ての中で 自分を大切にする 方法

2026年 **11月29日** 日

13:30-15:45

参加費
無料
(要予約)

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つてみませんか。

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



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

越谷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 越谷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

