

在り方を問う～『ウェルネスライフサポート通信』第10号

☆☆☆★ 「健やかに、自分らしく、幸せに生きる」をサポートする

☆☆★★ 『ウェルネスライフサポート通信』第10号

☆☆★★

2021-12-6

=====

◆(株)ウェルネスライフサポート研究所 HP◆

<http://www.wellness-happydream.com>

◆WOMAN ウェルネスプロジェクト HP◆

<http://woman-wellness-project.com/>

*当メルマガは、ご登録いただいた方、弊社の研究会・講座にご参加
またはお申込みをされた方、弊社の研修・講演などご縁があった皆様
にお送りしております。

ご不要な場合は、下記 URL よりお手続きください。

%%del%%

いつもありがとうございます。

(株)ウェルネスライフサポート研究所の加倉井さおりです。

12月師走です！

益々時間の流れが速くなる感じがしますね。

皆さんいかがお過ごしですか？

それでは、今月も最後までお読みいただけますと幸いです。

◆目次◆

- 1) 今月のトピック～「ダブルケア」
- 2) 募集中の講座
- 3) 講座のご報告&お知らせ
- 4) 今月のおススメの一冊
- 5) 加倉井さおりのつぶやき

【1】今月のトピック～「ダブルケア」

ダブルケアという言葉は知っていますか？

ダブルケアとは、「子育て」「親や親族の介護」の時期が重なったため、両方を並行して担わなければならない状態を指します。
今の日本で25万人いるというデータがあります。
そして30歳～40歳代に多いこのダブルケアは、まさに働き盛り。
私も40歳の時に3人の男子の子育てと母の介護で、介護離職をした1人です。

人知れずダブルケアをしている人はもっと多いのではないかと推測します。
企業も行政もダブルケアの取り組みをしていくことが益々求められます。
1人1人が関心持っていただきたいテーマです。

来年2月8日に開催される「ライフ・ワーク・バランス EXPO 東京2022」
でダブルケアについてのセミナーに登壇いたします。
またご案内しますね。

【2】募集中の講座・研究会

◆【募集】1/15 第72回 健康教育スキルアップ研究会

「人の行動を促す！勇気づけ保健指導(R)とは」

<https://wellness-happydream.com/topics/520/>

保健指導や健康相談を担当していて、行動変容していく実感を持っていますか？
人の行動が促されていくときに必要なことは何でしょうか。
それは「人の心が動く」必要があると考えます。

人の心が動くためには「勇気づけられる」ことが大きな力になっていきます。

「勇気づけ保健指導(R)」をお伝えして10年になろうとしています。
受講生の皆さんの報告を受けながら、人の心に響き、行動を促すことができることを実感しています。

勇気づけ保健指導(R)について、事例や体験談も交えながら
皆様とご一緒に人を勇気づける保健指導を考えていきたいと思えます。
ご参加お待ちしております。

◆日時：2022年1月15日(土) 10:00～12:00

◆テーマ「人の行動を促す！勇気づけ保健指導(R)とは」

◆講師 (株)ウェルネスライフサポート研究所

代表取締役 加倉井 さおり (保健師)

◆参加料：一般 5,000 円 法人会員・正会員・正会員+WOMAN 無料 準会員 3,500 円

【健康教育スキルアップ研究会】

<https://wellness-happydream.com/nurse/>

◆申し込み先

(株)ウェルネスライフサポート研究所

<https://wellness-happydream.com/contact/>

◆【12/8 締め切り】12/12<オンライン開催> Xmas 特別企画

働く女性&ワーキングマザーのための

手放し & 叶える ワークショップ 2021

<https://happy-woman.jp/xmas-event-on-dec-12th/>

* 事前課題があるため 12 月 8 日で申し込みを締め切ります。

2021 年はどんな 1 年でしたか？

いろんなものを抱えて、重たくなっている人、モヤモヤしてる人、
スッキリしたい人、叶えていきたいことがある人ほど「手放す」ことが
大事ですよ。

不要な感情や思考、習慣などを手放して、2022 年に叶えたいビジョンを描き
新しい年をスッキリとを迎えませんか？

ママでもママじゃなくても、働く女性の皆様のご参加大歓迎です！

◆日時：2021 年 12 月 12 日（日）14：00～16：00

◆料金：3000 円税込 （資料&Xmas プレゼント付き）

* 素敵なキャンドル+お楽しみプレゼントをご自宅に郵送します。

講師：土井花野さん（手放しワークショップ講師&お祝いキャンドル作家）

◆申し込み先

(株)ウェルネスライフサポート研究所

<https://wellness-happydream.com/contact/>

◆【働く女性のオンラインサロン】メンバーの方へ

12 月 18 日（土）20 時～22 時

「Xmas & 望年会 in Saori's Bar」

*近くなりましたら LINE の URL を送ります。

*申し込み不要、サロンメンバー無料です。

*年度途中入会も受付中！

【しなやかに人生を愉しむ 働く女性のためのオンラインサロン】

<https://happy-woman.jp/onlinesalon/>

【3】報告&メディア掲載

【報告】心とからだを癒し整える セルフウェルネス・タッチケア(R)体験クラス

<https://wtc-s.amebaownd.com/posts/24045823>

◆【報告】第71回 健康教育スキルアップ研究会

「知っておきたい!今さら聞けない著作権のこと」

<https://ameblo.jp/hwm-s/entry-12710079526.html>

◆【報告】11/13 働く女性のオンラインサロン

「オンライントークイベント」

<https://ameblo.jp/hwm-s/entry-12709959769.html>

◆【メディア】11/25 鎌倉 FM に出演

<https://ameblo.jp/hwm-s/entry-12712435228.html>

◆【メディア】8/16 朝日新聞夕刊「凄腕しごとにん」に取材記事掲載

<https://wellness-happydream.com/topics/408/>

【4】今月の一冊

心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには

(高尾美穂著 日経 BP 社)

NHK あさいチのご出演から大変著名でご活躍されている産婦人科医高尾美穂先生のご著書です。

先生には弊社の WOMAN ウェルネスライフ研究会やセミナーで3回もご登壇

いただき、長くお付き合いさせていただいています。

(次年度もご講演いただくことになってます～！是非ご参加下さいね)

こちらの新刊ですが、有難いことにお贈りいただき、一気に読了。

お会いした時にサインもいただけてきました！(笑)

<https://ameblo.jp/hwm-s/entry-12711795706.html>

きっと何度も読み返すことと思います。

是非お読みくださいね。

【5】加倉井さおりのつぶやき

いろいろなテーマで学びの場を創っていて、私の元には本当に素敵な受講生が集まってくださっています。

ですが、学ぶことに一生懸命で、仲間を思うばかりの行動だと思いましたが残念な事実を知ることがありました。

<https://ameblo.jp/hwm-s/entry-12713796915.html>

プロフェッショナルとして、人としての在り方を深く見つめていただく機会として、全員が考えていただけたらと思っています。

私が提供したいのは、「知識」だけではありません。それよりもむしろ「どう生きるか」というあり方です。

明日は東邦大学看護学部の学生の講義です。

この講義で

「私は学生に語る上で、恥ずかしくない仕事や生き方をしてきたか」というあり方をいつも自分に問っています。

大変貴重な自分の1年間の仕事を振り返る機会にもなっています。

2021年も残りわずかか。

「私が誇らしい私」で生きるために、もう一度自分を見つめていきたいと思っています。

★メールマガジン「ウェルネスライフサポート通信」

★発行日 : 不定期 (月1回を予定)

★発行 : (株)ウェルネスライフサポート研究所

★発行責任者: 代表取締役 加倉井さおり

*今後のご連絡が不要という方は、以下のURLをクリックしてください。

%%del%%
