

# 幸せなワーキングマザーになる！ ライフ & キャリア講座

6月開講

～仕事も子育ても、自分らしくハッピーになるために～

今、心からの幸せを感じられていますか？  
不安や焦りでいっぱいになっていませんか？  
本当は誰もが、仕事も子育ても幸せいっぱい楽しむことはできるのです。  
大切なのは、心とカラダと生き方を整えること。  
折角の人生、まるごと楽しんでみましょう！

## 【こんなあなたへ】

- これから妊娠・出産を控えている
- 将来子供を産み、育てながら働きたい
- 育児休暇中だが、復帰が不安…
- 現在ワーキングマザーとして働き方や今後のキャリアを迷っている
- 自分の心とカラダを整えて、元気に産み育て働きたい！
- 自分にとっての「幸せとは？」を考えてみたい
- 仕事も子育ても、自分らしく楽しみたい！



## 【受講後に期待できること】

- 妊娠・出産をしても働き続けることへのイメージができるようになる
- ワーキングマザーがぶつかる壁の乗り越え方が分かる
- 罪悪感を持ったり、人と比べることなく、自分自身を大切にできるようになる
- 自分にとって、本当に大切にしたいことの優先順位を明確にできる
- ライフもキャリアも、自分オリジナルな「幸せなビジョン」を描ける
- 女性として心とカラダの健康を保ち、元気に仕事も子育ても楽しめる

【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・心理相談員)



### <講師紹介>

財団法人かながわ健康財団にて、18年間保健師、心理相談員として所属。企業や自治体を中心に講演・研修や働く女性や母親を対象としたカウンセリングやセミナー企画運営も多く手掛ける。講演実績は2,000回以上。

実母が難病になったことから、育児・介護・仕事の両立に悩むが、様々な苦難を乗り越え、2010年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。女性の健康や生き方、キャリアビジョン、メンタルヘルスやコミュニケーションなどをテーマにした研修や講演の他、企業でのワーキングマザー向け研修や保健師・看護師等の専門職対象の研修依頼も数多い。

「笑顔になる、元気になる、幸せになる」講演・研修がモットー。100%近いクチコミ・紹介とリピート率で、多方面から講演や研修の依頼が絶えない。

プライベートでは3男児（大1、中3、小5）の母。自身のワーキングマザーとしての経験を活かし、「幸せな女性の在り方」を心とからだと生き方を整える視点からサポートするオリジナルの研修も数多く実施する。

2014年に「幸せなワーキングマザー☆コミュニティ」を立ち上げ主宰している。  
著書に「小さなことにクヨクヨしなくなる本」「仕事も育児も！ハッピーママ入門」(かんき出版)がある。

## 第1回

6/24

13:30—  
15:30

- ◆母だからこそ知っておきたい！心とからだのウェルネスケア
- ◆クヨクヨしない！折れない心をつくるメンタルマネジメント術
- ◆子育ても仕事もうまくいく！コミュニケーション術
- ◆ライフもワークも充実する時間術 & 知っておきたい家事と仕事の工夫

## 第2回

7/8

10:00—  
16:00

- ◆幸せなワーキングマザーであるためのビジョンワーク  
～ライフもキャリアも自分らしく！～
- \* 自分にとって本当に大切なことを明確にしていくワーク
- \* 3年後のハッピーなビジョンを視覚化するビジョンコラージュを作成

\* 2日間コースですが、単発受講も可能です。

\* 2日間お申込みの方には新刊「仕事も育児も！ハッピーママ入門」をプレゼントいたします。

### 【会場】

: 恵比寿セミナールーム

\* お申込みの方に詳しい地図をお送りします。

【定員】 女性限定15名 (申込先着順・定員になり次第締め切り)

\* 託児はありません。

【受講料】 2日間受講 20,000円 (税別)

\* 単発受講 1日目: 8,000円 2日目 12,000円 (税別)

～皆様のご参加を心よりお待ちしております～



### 【受講者のお声】

- \* 自分の大切にしたいことを明確にする術を教えてくださいました
- \* ゆるむ時間も大切にしていきたいです。
- \* 意図をもって未来をつくっていけることを意識していきたい
- \* 3日間、素敵な時間でした
- \* この日を楽しみに、1か月仕事も育児もがんばれました！

### 【お申込み・お問合せ】

(株)ウェルネスライフサポート研究所

WOMANウェルネスプロジェクト <http://woman-wellness-project.com/>

Mail : [info@wellness-happydream.com](mailto:info@wellness-happydream.com)