

## 平成 29 年度 講座実施報告書

### 1 概要

講座の名称	シングルマザーのほっとカフェ（第1回）		
講座の目的	仕事や子育てなど、たくさんの事を1人で抱え、不安や悩みを持つシングルマザーが、同じ立場の者同士で経験を語り、知恵を出し合うことにより、今の自分を見つめ直し、これからのライフプランを考えるきっかけづくりや参加者同士のコミュニティづくりに繋げる。		
募集対象	長野県内在住・在勤のシングルマザー		
定員人数	10名	申込人数	4名
		当日参加人数	4名
申込方法	電話（25%）、FAX（0%）、メール（50%）、持参（25%）		
託児	3名（申込3名、欠席なし）		
回数	3回の内1回目		
開催場所	長野県男女共同参画センター第 2 研修室		
開催内容	日時	内容	ファシリテーター
	5月20日 （土） 13:30～15:30	フリートーク	小口 智世 さん  社会保険労務士 産業カウンセラー キャリア・コンサルタント
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・久しぶりのほっとカフェで、みんなの元気な顔が見れてうれしかったです。</li> <li>・いろいろ気づくことができました。ありがとうございました。</li> <li>・自分と向き合ったり、また自分の気持ちがうまく伝えられない人がいるように思う。自分と向き合う、自分を認めることができるようなワークがあればいいと思う。</li> <li>・自分の殻の破り方を学びたい。</li> </ul>		

(チラシ)

# シングルマザーの ほっとカフェ

女性限定  
託児無料

同じ立場の人たちが集まって、経験や悩みを話し合います。  
気持ちや軽くなったり笑顔になったり…  
ほっとした時間を過ごしてみませんか？

## 5/20

（土）

13:30～15:30

ファシリテーター

### 小口 智世 さん

社会保険労務士  
産業カウンセラー  
キャリア・コンサルタント

- 対 象：長野県在住・在勤の40代までのシングルマザー  
またはシングルマザーになるかもしれない方
- 定 員：10名（先着順）
- 託 児：第1歳～就学前のお子さん  
（預児は有償です。1歳未満のお子さんは一歳でもOK。お申し込み時にお知らせください）
- 申込方法：電話、FAXまたはE-Mailにてお申し込みください。（詳細は裏面）
- 締 切：平成29年5月17日（水）
- 託児締切：平成29年5月12日（金）

主催 長野県男女共同参画センター