



今ここからワタシにプラス

Coco+

ココプラス、2019年度前期受付開始!

知識と、発見、新しい出会い。  
ホッとする空間で自分のためのひとときを。  
ぜひお気軽に、ご参加ください。

学ぶ

自分を知る

出会う

### Coco+ (ココプラス) とは?

月に数回開催する、女性のための学びとつながりの場です。わたしがちょっと元気になるためのミニセミナーとお茶で、自分のための時間を過ごします。講師の人生ストーリーや参加者同士の語らいで、たくさんの生き方に触れながら「わたしらしさ」を発見していきます。今、ココから新しいワタシをプラス。自分のためのちょっと贅沢なひとときを、一緒に過ごしませんか?

### 対象

豊田市在住・在勤の女性であれば、どなたでもご参加いただけます。特に、自分らしさを大切にして生きたい女性におすすめです。

キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

【セミナー開催場所】豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」  
豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

この事業は、豊田市とNPO法人ブルーバードが共働で実施しています。

お申込み・お問合せ

NPO法人ブルーバードCoco+事務局

<https://bluebird.or.jp/>

✉ [coco@bluebird.or.jp](mailto:coco@bluebird.or.jp) ☎ (0565)-77-6910



\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間25講座を開催中!

# Coco+ セミナー開催予定一覧(前期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:50

参加費  
各500円

開催場所 豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

No.	日時	タイトル	主担当	概要
1	6/26 (水)	身近な人間関係を 良くする! コミュニ ケーションのコツ	西尾 果小里 WLB コンサルタント	コミュニケーションは人との関わり方の姿勢で す。身近な人間関係をより良くするためのコミュ ニケーションのコツを考えましょう。
2	7/3 (水)	アドラー心理学 勇気づけの子育て	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	叱るでもなく褒めるでもない、勇気づけ子育ての はじめの1歩を、ワークを通し考えます。
3	7/10 (水)	“好きをシゴトに” ~自分の可能性を 探ろう~	西尾 果小里 WLB コンサルタント 梶島 貴子 キャリアコンサルタント	自分はどんな時に「ワクワク」するのか? どん なところが「人に喜ばれる」のか? 本当に「大切に したい」ものはなにか? 参加者同士で触れ合いな がら探っていきます。
4	7/17 (水)	「わたしの価値」の 作り方	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	「自分に自信が持てない…」 「私自身を大切にす るとは?」 そんな思いを抱えている方に。
5	7/24 (水)	リンパケアでの 健康アップ	堀米 恵 さとう式リンパケア 公認インストラクター	押さない、もまない、引っ張らない! ゆるめるケ アで体液循環☆身体をラクラクに♪
6	9/4 (水)	働く? 働かない? 子 育て中の女性の選択	水野 みどり キャリアコンサルタント	最近の就労事情について学びながら、働くについ てのモヤモヤを解消しましょう。
7	9/11 (水)	大切にしているもの はなに?	金指 朋代 キャリアコンサルタント	価値観とは、あなたが何かを選ぶときの軸になる もの。そして、一人一人違っていいもの。あなた の価値観を、見つめてみませんか。
8	9/18 (水)	“好きをシゴトに” と いう生き方	西尾 果小里 WLB コンサルタント	自分の好きや得意なことを活かして働きたい方 へ。起業・就職・市民活動など色々な働き方を見 ながら可能性を探ります。
9	9/25 (水)	おしゃべり交流会	前期担当講師から 数名を予定	講師に直接質問しながらおしゃべり交流会をし ます。日常のふとした疑問、こんなときどうして る? など楽しく交流してスッキリしましょう♪

NPO法人ブルーバードのホームページにある「Coco+申込専用フォーム」よりお申込みください。



\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間25講座を開催中!

# Coco+ セミナー開催予定一覧(中期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:50

開催場所 豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

参加費  
各500円



No.	日時	タイトル	主担当	概要
10	10/2 (水)	アドラー心理学パートナーの勇気づけ	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	パートナーとの関係は子育て以上に複雑です。相手の出来ていない面をみるのではなく、相手のもっている個性や持ち味を探し建設的に考えられるようになれば、今よりもっと良い関係に。
11	10/9 (水)	起業という選択 ～自分の可能性の声を聞こう～	西尾 果小里 WLB コンサルタント	「自分の思いを形にしたい」という気持ちがある方へ。本当に自分がしたいことは何か?心の声に耳を澄ませ可能性を探ります。
12	10/16 (水)	笑顔があふれる!イライラしない子育て	村瀬 礼子 保育園経営者	子どもに対し、なぜかついイライラとして怒ってしまう、ハッと気付いて自己嫌悪に陥る…そんな経験はありませんか?家庭生活に笑顔と愛が増す、そんな子育てのコツをお伝えします。
13	10/23 (水)	リンパケアで心と身体をしなやかに	堀米 恵 さとう式リンパケア 公認インストラクター	ふれる、ゆらす、呼吸する。3ステップで心と身体の空間をふんわりと整えます。
14	11/6 (水)	あの人、我が子は宇宙人?理解できない人と付き合うには	栴島 貴子 キャリアコンサルタント	“この人何でそう思うの?!” “どうして分かってくれないの?!” “どう付き合えばいいか分からない”と困っている方へ。『人間』という生き物の仕組みを知ってみませんか?
15	11/13 (水)	いつかは働く 自分の思いをかなえる働き方	水野 みどり キャリアコンサルタント	様々な働き方のスタイルを知り、自分らしさを大切に自分に合った働き方を考えていきます。
16	11/20 (水)	こころが楽になる 「感じ方」の仕組み	西尾 果小里 WLB コンサルタント	自分や相手の嫌なところが目についてしまうと自分が苦しくなります。モヤモヤの正体を知り、軽やかに進んで行きましょう。
17	11/27 (水)	おしゃべり交流会	中期担当講師から 数名を予定	講師に直接質問しながらおしゃべり交流会をします。日常のふとした疑問、こんなときどうしてる?など楽しく交流してスッキリしましょう♪



NPO法人ブルーバードのホームページにある「Coco+申込専用フォーム」よりお申込みください。



\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間25講座を開催中!

# Coco+ セミナー開催予定一覧(後期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:50

開催場所 豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

参加費  
各500円



No.	日時	タイトル	主担当	概要
18	12/4 (水)	人間関係のマイナス感情から自分を解放しよう	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	マイナス感情には自分を知るヒントがたくさん隠れています。人間がマイナス感情を抱くメカニズムを知り自分の本音を知ること、その感情から解放されましょう。
19	12/11 (水)	絵を描いて未来の自分を探してみませんか?	西森 真紀 アートセラピスト	絵を描く楽しいワークを通じて、自分自身を肯定的に見つめ直します。 参加者同士の関わりの中で、「自分自身」と「現れて欲しい未来」を探ってみませんか?
20	12/18 (水)	自分に合う仕事の見つけ方	水野 みどり キャリアコンサルタント	自分の『今』、『今まで』を見つめます。そして自分がしたい仕事、向いている仕事を探していきます。
21	1/22 (水)	起業という選択 ～お金や家族との関係はどうする?～	西尾 果小里 WLBコンサルタント	自分で何かをやっていこうとすると、お金や周りとの関係で迷いが生じることはつきものです。言葉にしなが、納得するポイントを探ってみましょう。
22	1/29 (水)	数秘術で見つける自分の良いところ ～私らしく楽に生きるために～	永谷 理枝	一人ひとりに「数」があります。自分の持数を知って自分らしく楽に生きるためのコツを学びましょう。
23	2/5 (水)	アドラー心理学で自分の感情を見つめよう	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	怒りやイライラ、不安などのマイナスの感情は、我慢するだけではありません。感情と向き合う方法を見つけましょう。
24	2/12 (水)	ラクになる! 楽しくなる! 子育て術	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	最近思い通りにいかない我が子と、どう接していけばいいのかな...? 子育てを楽しむヒントを見つけたい方に。
25	2/19 (水)	Q&Aで次のステップへ! 気持ち良く生きるためのヒントを見つけよう	西尾 果小里 WLBコンサルタント	Coco+の一年間の総集編として、やってみただけどうまくいかない、こんなときどうすればいいの? など質問しながら気持ち良く生きるためのヒントを探ります。



【11/5(火)10時より 一斉受付スタート!】

後期講座は11/5(火)の10時から、一斉にweb申込をスタートします。

メール先着順で受付いたしますので、定員の関係で申込み後にお断りする場合がございます。

NPO法人ブルーバードのホームページにある「Coco+申込専用フォーム」よりお申込みください。

