

# 日光市ウェルビーイングライフ推進事業

ウェルビーイングとは、精神的・心理的・社会的に良好で満たされた状態にあること

FLAP ~For Lady Advance Program~

# 心と身体を整える わたし磨き セミナー

参加  
無料

第Ⅱ期

「自分に自信が持てない」「これからの生き方や働き方に迷っている」そんな思いを抱える女性に向けて、心と身体を整えながら自分と向き合うきっかけをつくるセミナーです。

自己理解を深める講座や体験プログラムを通して、自分らしい一歩を踏み出すヒントを見つけましょう。

## 自分と向き合う セミナー



セミナーやワークショップを通して自分に向き合い、新しい可能性に気づきましょう。

## 心身が整う SUP体験



日常を少し離れて中禅寺湖へ。SUPが初めての方でもゆっくり体験できます。湖の美しさに包まれながら、水の上で心も身体も整えましょう。

## 新しい自分 個別相談



セミナー終了後は希望者に個別相談を実施します。

くわしくは裏面へ→



メイン講師

せいのみかこ  
清野美香子氏

キャリアコンサルタント、産業カウンセラー  
マナー・アドバイザー

専業主婦から試行錯誤を経てキャリアを再構築。公的機関において長年女性の就労支援に携わり、延べ6000人以上のキャリアカウンセリングを担当。多くの自治体、教育機関、企業、NPO法人でもセミナー実績多数。週末はブライダルの仕事も20年以上続けている。

## FLAP (For Lady Advance Program) ~心と身体を整えるわたし磨きセミナー~ 第Ⅱ期

対象者 日光市内在住の18~60歳の女性

締切 令和8年4/26(日)

募集人数 12名 ※申し込み多数の場合は抽選

参加費 無料

託児 あり ※申し込みフォームから事前申し込み

主催 日光市 総務課 人権・男女共同参画推進係

お申し込みはこちら→

☎ 0288-21-5184 日光市今市本町1番地

<https://logoform.jp/form/city-nikko/1477210>

※原則全5回の受講をお願いします。



# スケジュール・セミナー内容 (全5回) 10:00~12:00 託児あり

05/12 火

市役所  
202会議室



## 自己理解を深めよう!

自己理解を深めることは、自己信頼(=自信)や自己肯定感を上げることに繋がります。選択肢や可能性も広がります。

個人ワークや楽しいチームビルディングを通して自己理解にアプローチします。

06/09 火

市役所  
202会議室



## コミュニケーションⅠ ~アサーション(適切な自己表現)~

生き方や働き方を含めた価値観が多様化し、グローバル化も進む中では自らの希望を自己認識し、時には主張することも必要で、それが自己実現にも繋がります。自分にとって無理のない表現スキルを楽しくトレーニングしましょう。

07/14 火

中禅寺湖  
(現地集合・解散)



## 心身を整えよう! 初めてでも大丈夫!中禅寺湖でSUP体験

初夏の中禅寺湖でSUPを体験します。水面のきらめき、澄んだ空気、やわらかな風を楽しみながら、心と身体のリフレッシュを図ります。水が苦手な人や荒天で中止の場合は、他の癒し体験があります。

08/18 火

市役所  
203会議室



## コミュニケーションⅡ ~コーチング~

目標達成・問題解決・自己成長などに有効なコーチングは、違いを活かし合う創造的なコミュニケーション技術です。入り口を体験しながら、講座終了後もセルフ・コーチングを継続できるよう理論と実技の双方を学びましょう。

09/08 火

市役所  
202会議室



## モチベーション・マネジメント ふりかえり

5か月間に渡り、毎月1回の様々なプログラムや体験を積んだことによる成長・変化をふりかえり自分に合ったキャリア・デザインを考えます。モチベーションになるとの声が多い、学び合いを共にした仲間とのストローク・シャワーもします。

## セミナー終了後は希望者に個別相談を実施

キャリア相談全般(生き方、働き方、適職、就活、転職等)、  
メンタル相談、ストレスマネジメント、人間関係、コーチング等

### 第Ⅰ期参加者の声

- ・心が整いました
- ・挑戦する自信ができました
- ・相談できる人、つながりができました
- ・他人のことも自分のことも好きになれそうです
- ・個人では体験できない非日常的な時間を過ごせました

あなたの羽ばたきを日光市が応援します!お気軽にお申し込みください。

就業体験を含めた第Ⅲ期は、秋から実施予定です。



この講座名である For Lady Advance Program (FLAP:フラップ)は、「羽ばたく」を意味する英語“FLAP”にちなみ、女性の更なる飛躍を応援する意味で名付けられました。

デザイン:SW<sup>2</sup>P日光 高野 桃子