

2010 エポック10の講座に参加して



エポック10では一人ひとりが自分らしく輝いて生きることのできる社会をつくることを目的とした講座やイベント、講演会を開催しています。



エポック10エンパワーメント講座2010

ステップアップ! スキルアップ! “わたし” カアップ! 塾 (全4回)

日 時: 平成22年4月~5月(金曜日) 午後2時~4時

〈第1回〉 これからの“わたし”を考える~キャリアをデザインしよう 他

「キャリアデザインを考える」に参加して、自分の人生についてどのように過ごしていくか、改めて考え直しました。淡々と過ごすのではなく、目的意識をもって、自分の人生を考えることが大事なことに気づきました。

人生設計をしていく上で、家族としての自分だけでなく、自分自身がどうしていきたいかという、先を見通して行動することが大事なことに気づいたことは大きな収穫でした。スキルはいつでも学ぶことができることがわかり、勇気と元気をもらうことができた楽しい講座でした。(河島恵子)



エポック10大人の総合学習

初めての自分史講座—言葉で綴る私の生き方・自己発見の旅

日 時: 平成22年10月~平成23年1月(編集活動3月迄) 午後2時~4時

講 師: 折井美耶子さん(近代女性史研究者)



講師: 折井美耶子さん

以前から自分の人生を振り返りつつまとめたいと思っていました。つらいこともありましたが、それを乗り越え、仕事の醍醐味や感動を味わったこともあります。人生の折り返し点を過ぎて、自分の生き方を振り返り、これからの人生を見つめ直すいい機会となりました。

とくに、作家の先生からじかに文章を添削していただいたり、情報収集のしかたなどを教えていただいたりしたことは、大変参考になりました。生きるエネルギーもいただき、元気が出てきました。(藤田由美子)



エポック10&区民ひろば西池袋 共催事業

「パパといっしょに♪ベビーマッサージ」

日 時: 平成22年12月4日(土) 午前11時~11時50分

講 師: 青木美和子さん・三上さおりさん(ロイヤルベビーマッサージセラピスト)



◇他の赤ちゃん達の様子はどんなものかを知ることができた。【30代男性】

◇「子どもが泣いても問題ないので参加してくださいね」この講座で一番印象に残ったひとこと。【30代男性】

◇とても楽しかったのでまた別の企画があれば参加したい。スキップは1番の愛情表現。【20代男性】

◇同じ「子育て」を日々続ける仲間が集う機会として有意義な機会と感じた。子どもが泣いても良い環境で我々親も気軽に取り組めた。【30代男性】

