彩の国
埼玉県

オンライン参加も可能

女性のための特別セミナー

家族のケアと自分の人生

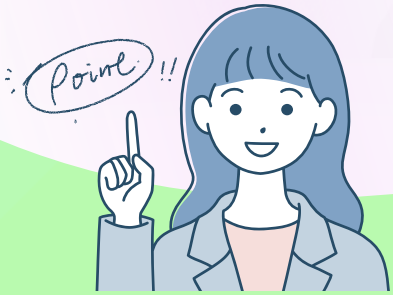


2026年12月20日日

13:30-15:45

参加費無料
(要予約)

対象　家族や親族のケアを担っている女性の方



家族を優先してしまい、自分のことはいつも後回し

介護や世話と仕事・家事の両立が大変

疲れや不安を感じても、誰にも言えない

家族の介護や世話に追われて、自分のことを後回しにしていませんか。
大切な家族だからこそ、頑張りすぎて気持ちを言い出せないことも。
少し立ち止まって、自分の気持ちをゆっくり見つめる時間を作ります。
家族のことも、自分の人生も、大切にするためのヒントを、一緒に考えましょう。

当日の流れ

13:15〜13:30　受付

13:30〜14:30　心理の専門家によるセミナー

家族のケアを担う中で感じる疲れや不安、抱え込みがちな気持ちを整理し、自分自身を大切にする方法を学ぶことができます。

14:45〜15:45　グループ相談会

同じ悩みを抱える参加者同士で気軽に語りながら、自分自身の考え方を整理し、笑顔で過ごすためのヒントを学びます。

会場・お申込み

越谷コミュニティセンター　第2会議室
※オンライン参加もOK



JR武蔵野線南越谷駅、東武スカイツリーライン新越谷駅より徒歩3分

お申込みは二次元コードから

主催　埼玉県男女共同参画推進センター
運営　株式会社アイディアヒューマンサポートサービス
TEL：03-5469-8787　MAIL：houjin@idear.co.jp



埼玉県マスコット
コバトン＆さいたまっち

わたしの声、わたしの場所

ひとりで抱え込まない。話して、知って、自分の次の一歩を見つける6つの集い。

毎日をがんばるあなたが、自分のことを後回しにしていませんか。
このセミナーシリーズは、女性のこころと暮らしに寄り添う全6回のプログラムです。
安心できる場で、つながり、学び、気づきを得て、自分らしい未来への一歩を見つけましょう。

第4回 テーマ 家族のケアと自分の人生

- 2026年12月20日（日）13:30〜15:45
- 越谷コミュニティセンター　第2会議室
- オンライン参加：可
- 参加費：無料／要予約

第5回 テーマ 介護とわたし

- 2027年1月23日（土）13:30〜15:45
- 熊谷市男女共同参画推進センター　ハートピア
- オンライン参加：可
- 参加費：無料／要予約

回	テーマ	日程・会場
第1回	働く女性の心のケア	開催済み：With You さいたま
第2回	外国にルーツを持つ女性の居場所づくり	開催済み：川口リリア
第3回	子育ての中で自分を大切にする方法	11月29日　所沢ミューズ 会議室4号
第4回	家族のケアと自分の人生	12月20日　越谷コミュニティセンター 第2会議室
第5回	介護とわたし	1月23日　熊谷市男女共同参画推進センター　ハートピア
第6回	DV・モラハラから自分を取り戻す	日程・会場 未定

このセミナーで、できること

1 話して、つながる
安心できる場で、同じような思いを持つ人とつながれます。

2 知って、学べる
役立つ知識や情報を学び、視野を広げることができます。

3 気づき、自分の一歩へ
自分の気持ちに気づき、自分らしい未来への一歩を見つけられます。

安心して参加していただくために

- 話したくないことは、話さなくて大丈夫です。
- 他の人の話やプライバシーは守ります。
- 参加者の気持ちを尊重し、否定しません。
- 専門スタッフがサポートします。
- 途中参加・途中退室も可能です。
- オンライン参加も可能な回があります。

運営・お問合せ先

株式会社アイディアヒューマンサポートサービス

お申込みは
二次元コードから ▶

参加費無料／事前申込制
TEL 03-5469-8787
MAIL houjin@idear.co.jp

主催　埼玉県男女共同参画推進センター（With You さいたま）
〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2　TEL 048-601-3111

HP　Facebook