

# 働き女子のほっとカフェ実行委員会

代表：七宮 利妃子

## 働き女子のほっとC a f e

実施日時：平成 24 年 9 月 19 日・10 月 17 日・11 月 21 日・12 月 19 日  
毎月第 3 水曜日 18:30~20:45

実施場所：静岡県男女共同参画センター 3 階 生活関連実習室

参加者：延 59 人

連携・協働団体：オリーブ Biz・NPO 法人 Safety First 静岡・香麦荘  
あざれあ図書室

### 1. 事業目的

ストレスを抱えて働いている独身女性は大変多い。職場の環境に悩んでいる人、婚活がうまくいかない人、何か物足りないと思っている人、コミュニケーションやビジネススキルなどに悩む女性のために、リフレッシュできるよう癒しカフェを開催。

参加者にアンケートや聞き取り調査を行い、労働環境や生活様式などのデータ収集を図る。起業を考えている人や起業したばかりの人に周知の場を提供する。

### 2. 事業内容

第 1 回「野菜ソムリエからの提案」 講師：野菜ソムリエ有賀久美さん

第 2 回「きょうはベーグルの日」 講師：香麦荘オーナー小山淑子さん

第 3 回「はじめよう！モーニングスムージー！」 講師：ローフードマイスター林由美子さん

「点描画で気分爽快！」 講師：オリーブ Biz 柴田弘美さん

第 4 回「クリスマスの夜を楽しむお茶レシピ」

講師：ティーライフナビゲーターかなざわゆうさん

5 つの癒しブース ①ハンドマッサージ、②カラーコーチング、③アロマセラピー、  
< 毎回 > ④アガシックリーディング、⑤ダウンジング

### 3. 事業の実績

第 1 回 9 月 19 日（水）18:30~20:45 参加者 14 人

第 2 回 10 月 17 日（水）18:30~20:45 参加者 18 人

第 3 回 11 月 21 日（水）18:30~20:45 参加者 10 人

第 4 回 12 月 19 日（水）18:30~20:45 参加者 17 人

延 59 人

### 4. 事業の効果

働く女性にひとときのやすらぎを与えられたと同時に、参加者のワーク・ライフ・バランスに関する実態をアンケートで調査できた。

また、起業を考えている人、既に起業している人に、ブースを担当してもらい、周知の場を提供できた。

各回、参加者から毎大変楽しかったと感想をもらい、概ね好評だった。各回あざれあ図書室からブックラックを出してもらったが、ブックリストに読んでみたい本の情報が掲載されていてうれしかったと感想をもらった。

## 講座の様子

第1回目 9月19日(水)18:30～20:45

参加者 14人

内容：野菜ソムリエ有賀久美さんが、有機野菜を使った簡単な調理法で、効率よく栄養を摂取する方法をレクチャーした後、参加者が実際に調理し、試食をした。



第2回目 10月17日(水)18:30～20:45

参加者 18人

内容：香麦荘のオーナー小山淑子さんがベーグルのおいしい食べ方をレクチャーし、参加者も実際にベーグルをゆでて、焼くまでを実践した。



第3回目 11月21日(水)18:30～20:45

参加者 10人

内容：前半は、ローフードマイスターの林由佳子さんが、野菜や果物をスムージーにして、効果的に栄養素を摂取する方法をレクチャーし、スムージーや発酵玄米の試食をした。

後半はオリーブ biz 柴田弘美さんの指導で参加者が水性ゲルボールペンを使って点描画を描き、ヒーリング効果を体験した。



第4回目 12月19日(水)18:30～20:45

参加者 17人

内容：ティーライフナビゲーターのかなざわゆうさんが Xmas に楽しむお茶のレクチャーを行い、参加者が緑茶を焙じて、チャイ風ミルクティーを作ったり、国産紅茶をつかったフレーバーティーを楽しんだりした。また、お茶菓子は第2回の講師小山さんのシュトーレンを食べて、Xmas の雰囲気味わった。

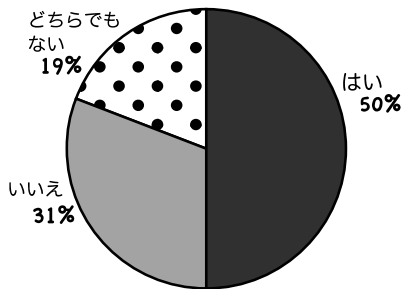


各回メイン講座のほかにハンドマッサージ、カラーコーチング、アロマセラピー、アガシックリーディング、ダウジングの5つの癒しブースを用意し、参加者に提供した。また、あざれあ図書室から各回ブックラックに本を用意してもらい、受講生に図書リストを配布した。

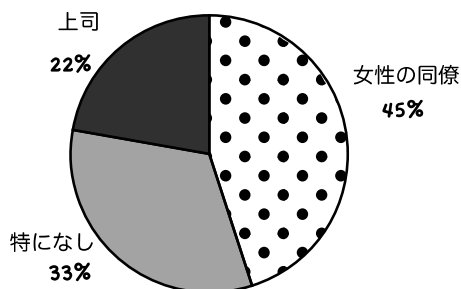


# 働き女子のほっとカフェアンケート

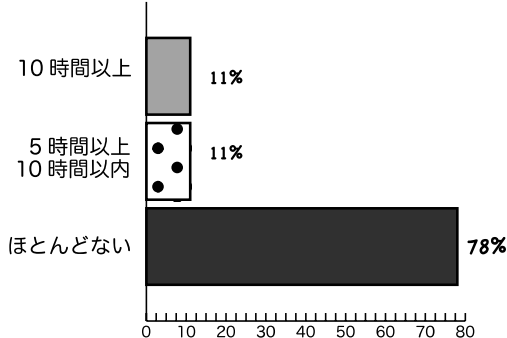
今の職場に満足していますか？



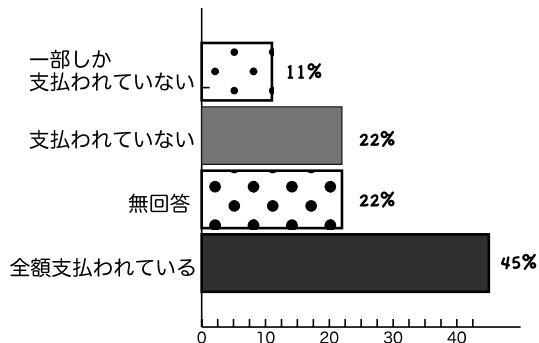
職場の人間関係で悩ましいのは？



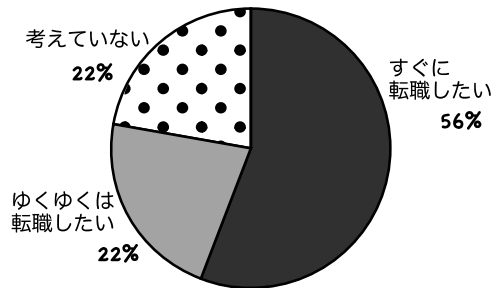
時間外労働は週何時間？



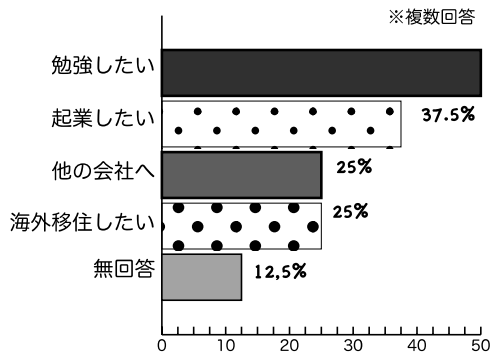
時間外労働に対してきちんと支払われていますか？



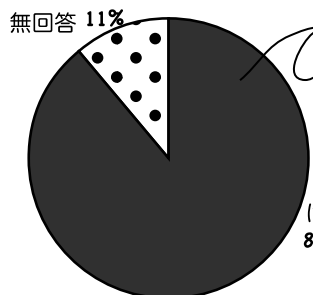
転職を考えていますか？



転職後はどうしますか？

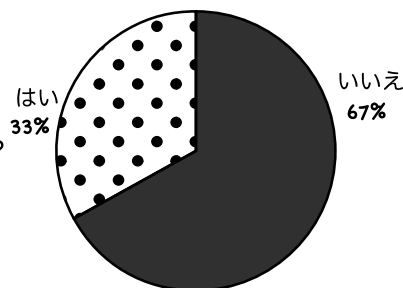


結婚しても働きますか？

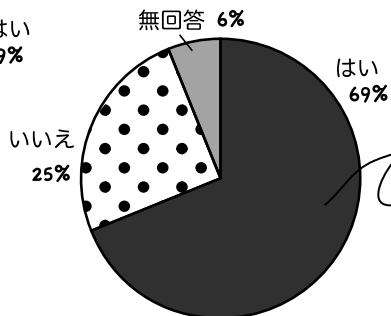


自分として生きるために  
パート程度でいいので  
ひとりの収入では足りないから

キャリアアップのためにお金はいとわない？

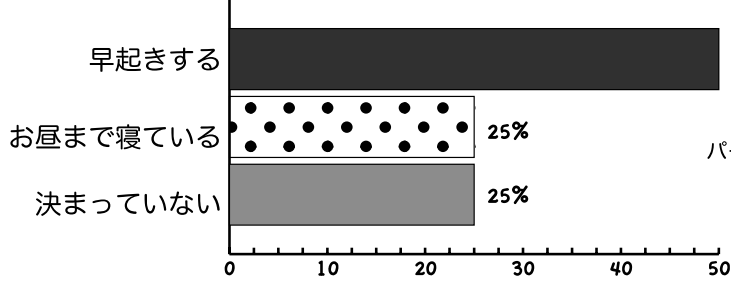


将来に不安を感じますか？

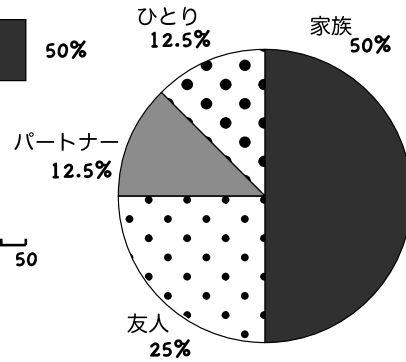


老後のこと  
年金のこと  
結婚して子どもができて働けるか  
歳をとっても働けるかどうか  
目標が見つからない

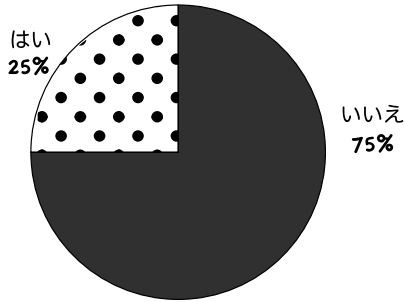
休日の過ごし方について



誰と過ごしますか？



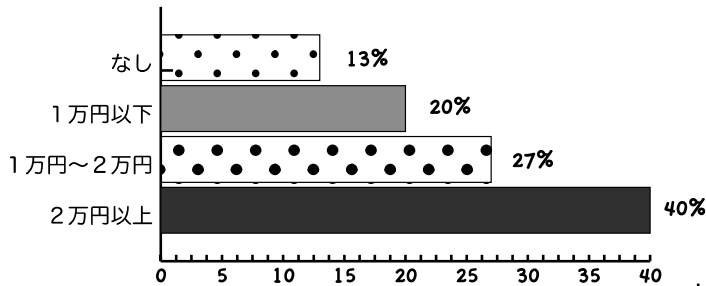
必ず行くところがありますか？



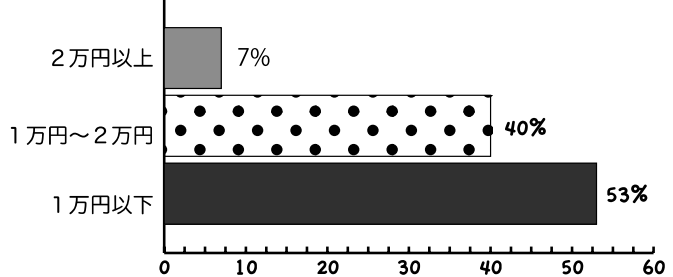
休日の過ごし方の理想があったら教えてください

- 家族と月1度会い、趣味に月1度使う
- 友人と会う
- 体を休める
- 温泉に行く
- 散歩をする
- 好きなことをする
- レジャーを楽しむ

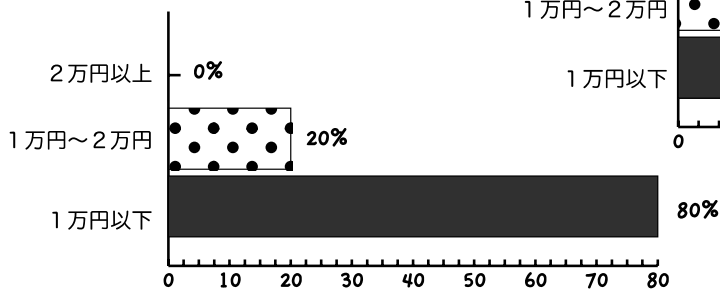
ひと月の貯蓄額は？



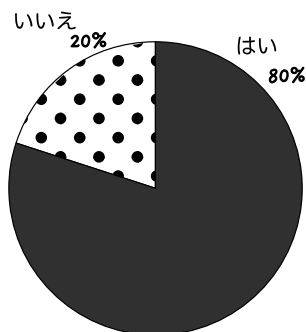
ひと月で趣味に費やす金額は？



ひと月の洋服代はいくらくらい？



万が一のために保険に入っていますか？



どんな保険に入っていますか？

