

女性チャレンジ応援拠点だより 2019 8月

〇〇〇〇〇 コラム【秋からの疾走に備える8月】 〇〇〇〇〇



土用の丑もすぎ、夏の暑さに体も慣れてきました。でも油断すると、季節の変わり目に堪えます。そろそろ世の中お盆休みモードに入りますので、この間にしっかり休養して、その後に備えたいものです。お盆休み、夏休みが終われば、世の中全体が年末まで一気に事が進みます。8月中に心身ともにリフレッシュさせて、その流れにうまく乗りましょう。

そこで「拠点女性よろず情報」の8月は…
～『休暇・休養のすすめ』～

「ゆとりの公式」をとらえた学者さんがいます。ゆとり＝（経済的ゆとり＋時間的ゆとり＋空間的ゆとり）×精神的ゆとり。精神的ゆとりがすべての鍵になるというわけです。またある熟年の経営コンサルタントの方は、「安定には2つしかない。一つは経済的安定、もう一つは精神的安定。経済的安定が精神的安定になるとは限らないが、精神的安定は経済的不安定をカバーする」。脳科学の世界では、安静時に活動が活発になる脳領域があることがわかっています。『デフォルトモード・ネットワーク』と呼ばれ、自分や他者の理解、「こころ」を制御する脳機能に関わるそうです。科学的な解明も進んだおかげで、「休む」ことの大切さが一般的に知られるようになりました。でもそう教えられなくても、感覚的に、経験的にわかっている人も少なくないだろうと思います。

2年前に出た『世界のエリートはなぜ「美意識」を鍛えるのか？』（光文社新書）という本があります。これからの時代は「直感」と「感性」が大事だっているのですが、それはこれまでもずっと大事なことで、著名な経営者たちに文化・芸術に造詣の深い人が多いのがその好例です。かの「ドラッカー」は日本美術の収集家としても有名でした。昔も今も、忙しい時ほど、あえて忙しさから離れて、自分の時間をもつ、自然や文化芸術に親しむ、しばらく会っていない友人に会う、等々の「休み」。それが〈明日〉のよりより仕事、あるいは、やる気、元気につながることははっきりしています。

ちなみに、「女性チャレンジ応援拠点」で文化・芸術の鑑賞はできませんが、〈自分の時間をもつ〉場にはあります。スタッフとの、また、同席した来室者との知的交流が、なかなかすてきな「対話」になります。近場で「休暇・休養」をお考えの方は、お盆も通常通り開室予定の拠点にもどうぞお訪ねください。スタッフ一同、お待ちしております。

〇〇〇〇〇 イベント情報 〇〇〇〇〇

★「場」をつくる・話がはずむ・話がすすむ ファシリテーション入門&交流会 ★

ファシリテーションとは、ミーティングや会議が、生産的かつ効果的に進むよう、対話を促し、話の流れを整理することで、参加者の合意形成をサポートするスキルです。ワークショップの講師をめざす人、地域等で活動したい人にとっても、ぜひ身につけておきたいおすすめの内容です！

日時：9月28日（土）13時～16時30分（16時～交流会）

会場：クレオ大阪中央

定員：女性35名（申込先着順）

参加料：無料

チラシはこちら

<http://danjo.osaka.jp/user/media/challengekyoten/page/event/event190928.pdf>

申込はこちらから

<https://mailform.mface.jp/frms/ikumenosaka/aou8lwihk1xc>



女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐5-6-25 クレオ大阪中央4階

電話&ファックス：06-7659-9640

メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営団体：大阪市男女いきいき財団

※開室日

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ～ 12:30	18:00 ～ 20:00	13:00 ～ 15:00	10:30 ～ 12:30	13:00 ～ 15:00

※開室時間内は自由に入退室いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

