

令和2年度 ひとり親グループ相談会 実施内容詳細（開催終了）

回数	実施日	テーマ・内容	講師	実施開場
1	11月21日	「Withコロナのきらめき☆メイクアップ」 ～メイクとおしゃべりでリフレッシュ！～	はあと多摩相談員	はあと多摩多目的室
2	12月5日	「ひとりでがんばっていませんか」 ～手抜きテクと家事仲間でハッピーライフ♪～	はあと多摩相談員	はあと多摩多目的室
3	1月23日	「仕事と子育てとの両立どうしてる？」 ～〇〇しなくっちゃんに追われる毎日 子どもの年齢に 応じた働き方について考えてみよう～	平岡常依 (キャリアコンサルタント、 元保育園園長)	はあと多摩多目的室
4	2月6日	「多様な働き方について話し合ってみませんか？」	はあと多摩相談員 起業体験者	はあと多摩多目的室
5	2月20日	「私は？うちの子は？どのタイプ？」 ～9つの性格タイプ論《エニアグラム》を使って～	小田島のりこ (日本エニアグラム学会認定 ファシリテーター)	はあと多摩多目的室
6	3月6日	「ひとり親ライフ、心軽くいきましょう♪」 ～ご自分のこと・親子のことについて 語り合いましょう～	小島知子 (カウンセリングルーム代表、 産業カウンセラー)	中野サンプラザ研修室
7	3月13日	子育てに生かせる♪ 「アンガーマネジメント」	南幸恵 (アンガーマネジメント、 公認心理士)	はあと多摩多目的室