

(様式1)



# 報道資料

令和8年6月10日

1 件名	ゆめぼぼら講座（働くきっかけ応援セミナー） 「心地よく働くためのセルフケア術～みんなの「今の私」をシェアしよう～」を開催します
2 日時	令和8年6月27日（土） 10時00分～12時00分
3 場所	山口市男女共同参画センター（山口市中央2丁目5-1） 及びオンライン
4 内容	別紙をご参照ください
5 出席者	—
6 問い合わせ	山口市地域生活部人権推進課 男女共同参画推進室 東浦・山本 Tel 083-934-2784

## 山口市主催「働くきっかけ応援セミナー」

心地よく働くためのセルフケア術～みんなの「今の私」をシェアしよう～ を開催します

近年、物価高などで家計の支出が増えていく中、  
お金の不安を感じて「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすため働こうかな」と考える人も少なくありません。

そんな方たちを応援する【働くきっかけ応援セミナー】を全3回で開催します。  
第1回目は「心地よく働くためのセルフケア術」です。

体力や気力が落ちて、働き続けることに不安はありませんか？  
自分らしく心地よく働くための第一歩は、心と体の声を聴く「セルフケア」です。  
今回は専門家の講座に、参加者同士で悩みを語り合う座談会をプラスしました！

日 時: 令和8年6月27日(土) 10:00-12:00  
場 所: 山口市男女共同参画センターゆめぽぽら  
(山口市中央二丁目5-1 山口市民会館事務所2階)  
※オンライン(Zoom)での参加も可能です  
定 員: 会場30名・オンライン20名 ※先着順、山口市在住の方優先  
託児あり(定員5名)／手話通訳・要約筆記を必要に応じて対応  
駐 車 場: 近隣の有料駐車場をご利用ください  
主 催: 山口市  
運 営: 任意団体 kikkake  
任意団体 kikkake は、学びを通じて仲間、生きがい、報酬など新しい価値の  
”きっかけ”を応援している山口市内の団体です  
申込方法: WEB フォーム(右の QR コード)  
またはお電話 090-3580-7950 にてお申し込みください



<https://forms.gle/gaZxMNYGk9VdCzEe7>

講 師: 山井裕子さん (保健師/助産師/看護師)  
保健師・助産師として、これまで6万人以上の女性の相談・ケアに携わってきました。  
「仕事や家庭に追われ、自分を後回しにしがちな女性が、心と体に向き合い、大切にセルフケアしながら過ごせるようサポートしたい」そんな想いで活動しています。頑張りすぎず、自分らしく心地よく生きるためのセルフケアを一緒に見つけていきましょう。

【本件に関するお問い合わせ】

任意団体 kikkake(きっかけ) 担当者:池田恭子

TEL:090-3580-7950 E-Mail:kikkakeyamaguchi@gmail.com

山口市男女共同参画センター  
働く「きっかけ」応援セミナー

オンライン  
でも  
参加可能

託児  
無料

参加  
無料

女性向け

# 心地よく働くための セルフケア術

体力や気力が落ちて働き続けることに不安はありませんか？  
自分らしく心地よく働くための第一歩は、心と体の声を聴く「セルフケア」です。  
今回は専門家の講座に、参加者同士で悩みを語り合う座談会をプラスしました！

2026

6 / 27 土

10:00 - 12:00

山口市男女共同参画センターゆめぼぼら

山口市中央二丁目5-1（山口市公民会館事務所2階）

定員：会場30名・オンライン20名

※先着順、山口市在住の方優先

女性ホルモン？  
ストレス？  
更年期？



講師：山井裕子さん 保健師/助産師/看護師

保健師・助産師として、これまで6万人以上の女性の相談・ケアに携わってきました。

「仕事や家庭に追われ、自分を後回しにしがちな女性が、心と体に向き合い、大切にセルフケアしながら過ごせるようサポートしたい」そんな想いで活動しています。

頑張りすぎず、自分らしく心地よく生きるためのセルフケアを一緒に見つけていきましょう。

※会場参加での駐車は近隣の有料駐車場をご利用ください

※会場参加での託児・要約筆記を受け付けております

（託児：無料/定員5名/要申込6月19日(金)まで 要約筆記：無料/要申込6月12日(金)まで）

WEBフォームまたはお電話にてお申込みください ☎090-3580-7950

【主催】 山口市

【運営】 任意団体kikkake(きっかけ)

任意団体kikkakeは学びを通じて仲間、生きがい、報酬など新しい価値の”きっかけ”を応援している山口市内の団体です。



WEBフォーム