

♥♥♥講師プロフィール♥♥♥



②③⑨石川文子氏 NPO 法人子ども家庭リソースセンター所属 Nobody's Perfect-Japan 認定トレーナー、ファシリテーター

子育て支援者向けNPファシリテーター養成講座・乳幼児の親の子育てを応援するNPプログラム講座・コミュニケーション講座等の対人支援講座を展開。一人ひとりが自分のよさを知り豊かな人生につながることを願い、セルフエスチーム・エンパワーメントをライフワークとして活動している。東京都青少年問題協議会専門員等、多数の講師を歴任。



④行長万里氏 食品ロス削減料理研究家

島根県出雲市生まれ。女子栄養短期大学卒業後、料理教室勤務。フリーとなりテレビ、ラジオ、雑誌等を手掛ける。京都 神奈川 長野 徳島 鹿児島 イタリアに住み、現在東京在住47都道府県制覇で郷土料理、全国の特産を生かした料理を習得。子どもの食を追求する為保育士免許取得。アイデア料理節約料理、簡単料理、黒酢料理、多数考案。捨てる前に考える、使い切り、食品ロス講演 他。「給料日前のピンチを救う50円クッキング」本32万部、計4冊65万部。レシピ配信中。



⑥石井文由氏 明治薬科大学 セルフメディケーション学研究室 教授

東京都出身。東京理科大学薬学部製薬学科卒業、大学院薬学研究科修士課程修了後、エスエス製薬株式会社を経て、明治薬科大学物理化学助手として着任。以来、2004年から教授、2017年明治薬科大学名誉教授を授与。2017年より寄付講座教授現在に至る。1993年～1994年には英国ノッティンガム (Nottingham) 大学でドラッグデリバリーシステム製剤の研究に携わる。専門は製剤学、物理薬理学、臨床栄養学、地域医療学、セルフメディケーション学と基礎から臨床への境界領域の研究を担う。



⑦今中侑子氏 明治薬科大学 セルフメディケーション学研究室 講師

明治薬科大学卒業後、化粧品原料会社に就職7年間化粧品原料および化粧品の研究開発業務の従事、その間明治薬科大学の研究生としても研究を継続。その後、ドラッグストアチェーンのウエルシア薬局に就職、ウエルシアの寄付講座である明治薬科大学セルフメディケーション学研究室に出向して、セルフメディケーションによる健康維持、病気の予防改善に関する研究に従事、2017年には学位(薬学)を取得、2022年より同講座の講師として就任、現在に至る。



⑧山口真奈美氏 (一社)日本サステナブル・ラベル協会 代表理事

サステナビリティに関するコンサルティング・アドバイザーや、教育研修・ライフスタイルの提案等を手掛ける。研究所を経て2003年FEM設立、外資系認証機関の日本法人代表も兼任後、2017年日本サステナブル・ラベル協会設立。環境や社会に配慮した持続可能な国際認証を軸に、多岐にわたる認証を支援。持続可能なサプライチェーンとビジネスの構築、サステナブル・ライフスタイルが浸透する社会変革を目指し、環境ビジネスプラス 理事長、オーガニック関連団体の理事や大学非常勤講師等、様々な活動にも従事している。経済学修士、学術修士。

《日程》

回	月日	内容	講師
★	10/24(木)	保育説明会	保育員・担当
1	11/1(金)	講座オリエンテーション	担当
2	11/8(金)	見えないストレスとの上手な向き合い方	石川文子
3	11/15(金)	心が軽くなるコミュニケーションのコツ	石川文子
4	11/22(金)	食品ロスを減らそう ～物価高に負けないアイデアレシピ～	行長万里
5	11/29(金)	保育中間報告・参加者交流会	保育員・担当
6	12/6(金)	セルフメディケーションによる健康維持増進及び疾病予防①～食事とサプリメント	石井文由
7	12/13(金)	セルフメディケーションによる健康維持増進及び疾病予防②～睡眠と運動～	今中侑子
8	1/10(金)	※【公開】サステナブルな暮らしとエシカル消費～あなたの選択が未来を拓く～	山口真奈美
9	1/17(金)	セルフコミュニケーションで心の安定を	石川文子
10	1/24(金)	保育室からの報告/これからの活動について	保育員・担当

※ 1/10(金)は、公開講座。

★:保育をご利用する方のみ参加する回

