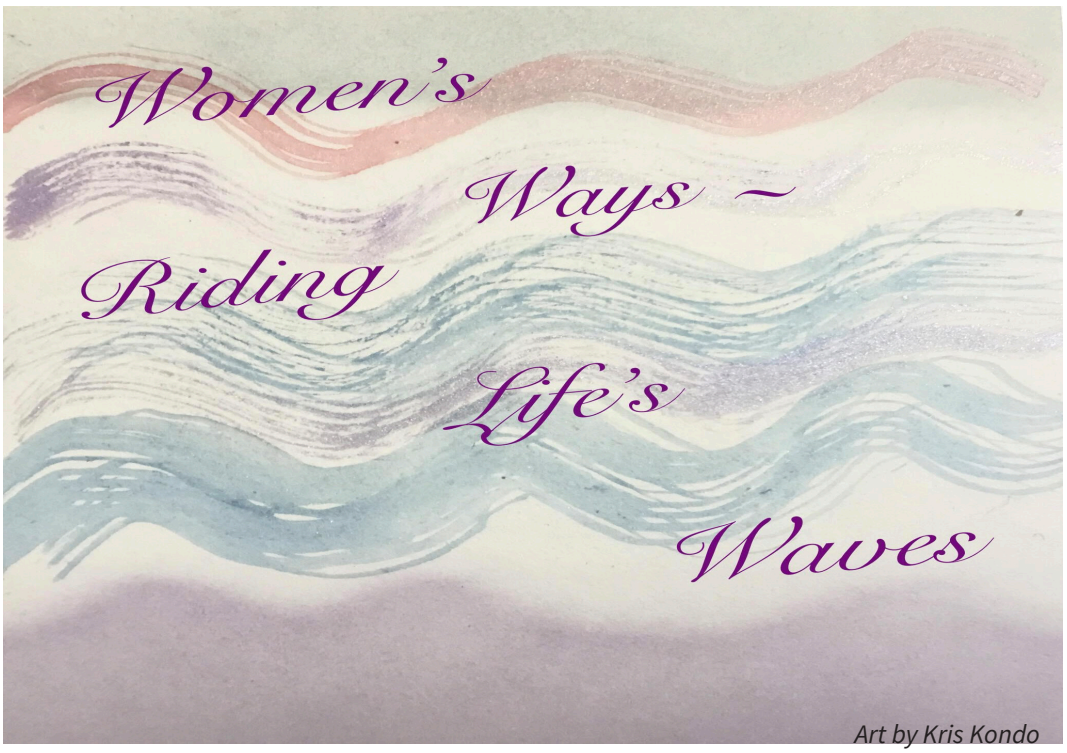
WELL

Women Educating, Learning and Leading

Annual Conference & Retreat

女性生涯学習学会 WELL 研修会リトリート



Women's Ways – Riding Life's Waves

なんくるないさ

March 1 - 3 (Fri - Sun) 3月1日 – 3月3日（金－日）

National Women's Education Center 国立女性教育会館

http://www.welljapan.org

2024 PROGRAM プログラム

2024 Welcome to WELL!

This is the 26th in-person WELL Conference and Retreat at NWEC, after some online meetings during the pandemic. Whether you're a first-time attendee or joining us again we hope you will have a meaningful and energizing time, making new friends as WELL as strengthening your connection with those whom you have met before. We hope you will consider joining the WELL team and make some time to support the future of the WELL Retreat and Conference. Many of us on the organizing team became involved after attending just one WELL weekend.

Also, we hope you will join in the organization and support of future WELL weekends if you have time and energy to spare. The WELL Community needs you! Many thanks to all the wonderful volunteers who are helping out in many ways over these three days. If you've any questions, please ask one of the team:

Joanna Hosoya, Catherine Oshima, Janice Ryan, Marama (Maz) Carmichael Kishimoto, Cheryl Meyers, Kris Kondo and Samia Haseeb Khan.

If you can't find us, you can call Joanna 090-3574-9869 or Janice: 080-4931-1223.

Many thanks to our learned advisor from past WELLs, Marian Hara!

Art by Maz

This year, our theme "Riding Life's Waves" reflects the deep waters, strong currents, and waves that we, as women in particular, navigate as life carries us forth. The Presenters and Guest Speaker at WELL 2024 offer a wide variety of topics and activities focusing on gender and social issues, building community, and personal development.

年度ＷＥＬＬ大会にようこそ!

今回は26回目の大会です。これは、パンデミック中のいくつかのオンライン会議を経て、NWECでの26回目の対面WELLカンファレンスおよびリトリートとなります。 初めて参加される方も、また参加される方も、新しい友人を作るだけでなく、以前お会いしたことのある方との絆も深まり、有意義で活力に満ちた時間をお過ごしいただければ幸いです。ぜひ WELL チームへの参加をご検討いただき、WELL リトリートとカンファレンスの将来をサポートする時間を作っていただければ幸いです。 私たちの組織チームの多くは、たった 1 回の WELL 週末に参加しただけで参加するようになりました。

また、時間とエネルギーに余裕があれば、今後の WELL 週末の企画やサポートにご参加いただければ幸いです。 WELL コミュニティはあなたを必要としています! この3日間、様々な面でご協力いただきました素晴らしいボランティアの皆様に心より感謝申し上げます。ご質問がある場合は、

ジョアンナ ホソヤ、キャサリン 大島、ジャニス ライアン、マラマ カーマイケル キシモト、シェリル マイヤーズ, クリス コンドウ、カーン サミアハシーブ 。

私たちが見つからない場合は、Joanna 090-3574-9869 または Janice 080-4931-1223 までお電話ください。 過去の WELL のアドバイザーである原マリアンに感謝します。

Women's Ways – Riding Life's Waves

なんくるないさ

女性の教育、学び、そして指導に専念する多文化・多言語の女性団体です。また、毎年、国立女性教育会館でジェンダーや社会問題、地域発展と自己啓発をテーマとしたイベントも開催しています。

今年の私たちのテーマ「女性の生き方」は、特に女性としての私たちが人生を歩むにつれて進む深海、強い流れ、波を反映しています。 WELL 2024 のプレゼンターとゲスト スピーカーは、ジェンダーや社会問題、コミュニティの構築、自己啓発に焦点を当てた幅広いトピックや活動を提供します。

General Information

- **Wifi** is in rooms, lounge area, and meeting room, but not in the community kitchen.
- Hair dryers and “nemaki” can be borrowed for free from the front desk.
- ¥100 coin lockers are available on 1F main bldg.
- There are water fountains where you can fill your bottle.
- Vending machines sell tea, water, & juice. (No alcohol.)
- Rooms have a refrigerator, small hot water pot and a cup for powdered green tea.
- Nearby is a river and park - enjoy a walk if you have time.
- The large **Sento** bath is open from **17:30-22:30**. Most rooms have a bath, so if yours doesn’t, ask to use another room’s bath or use showers on 3F.
- In the Seminar Building, WELL Hospitality & Resource room is at the end of the 2 Fl is a place to share materials or ideas and add to the poem poster. Refreshments provided. **Saturday only 9:00-17:00.** Please remove items before 17:00.
- Workshops will take place in the Seminar Building (except for Stacy’s in Hibiki Shoin Tea House). Please check the Schedule. Maps of NWEC are located on the back pages of this Program.
- WELL is committed to being bilingual. Please help as a “whisper translator” from English to Japanese or Japanese to English if the moderator of a session calls for help.
- Lanyard colors. Blue - Organizers. Yellow - WELL (been there done that). White - first time at WELL retreat. Green - **No** photograph on social media. Red - Advisor

基本情報

- Wifiエリア：部屋・ラウンジ・会議室。
- ヘアドライヤーや寝間着はフロントで貸出し。
- チェックイン／アウト後のロッカーの¥100は返金されます。
- 冷水器があるのでペットボトルに入れて飲料水にできます。
- 自動販売機ではお茶、水、ジュースを販売しています、アルコールなし。
- 客室には冷蔵庫と小さなコーヒー/紅茶ポットが備わっています。
- 近くに川や公園があります。早めに到着された方や途中休憩、日曜終了後などに是非ご散策ください。
- 大浴場のご利用時間は17:30～22:30となります。 ほとんどのお部屋にバスタブが付いておりますので、お部屋にない場合は別のお部屋のお風呂をご利用いただくか、3Fのシャワーをご利用ください。
- 今回のWELLルーム（資料室）は研修棟２階の廊下奥の小会議室です。他の参加者と共有したい資料をお持ち下さい。リトリート期間中、気楽に会話やお茶でお寛ぎいただけます。使用したお茶碗等はご自分で片付けていただけますようお願いします。
- プログラム・スケジュールをご確認ください。Ø 場所: ほとんどのセッションとワークショップはセミナー棟で行われ、1つはティーハウスで行われます。プログラム・スケジュールをご確認ください。
- WELLはバイリンガル環境での運営を基本とします。セッション中、通訳（日英/英日）が必要な参加者がいる場合、皆さにボランティア通訳としてウィスパリングをお願いすることがあります。各セッションのモデレーターがその都度お声がけしますので、可能な方はヘルプをよろしくお願いします。
- ストラップの色。 青 - 主催者。 黄色 - まあ（それが行われたか）。 ホワイト - WELL リトリートに初めて参加しまし. 緑 - ソーシャルメディアに写真を載せません。 レッド - アドバイザー

NWEC requirement: Guests must be out rooms between 10:00 - 15:00

NWEC 要件: ゲストは 10:00 ～ 15:00 の間に部屋から出ていなければなりません

- **Restaurant Opening Hours** (in main building) are:

Breakfast - **7:00 to 8:30** (Coffee is included and available until 8:30) Restaurant "らん"

Lunch - 11:30 to 13:30 (Coffee and tea are not included but are available for ¥150 until 13:30)

Dinner - 18:00 to 20:00 (Drink orders can be made until 20:00)

The Community Kitchen 調理室と試食室 is open **6:00-8:45** for breakfast, **11:30-13:30** for lunch, and **18:00 - 20:00** for dinner for you to prepare your own food. If you use the community kitchen, please clean up after yourself.

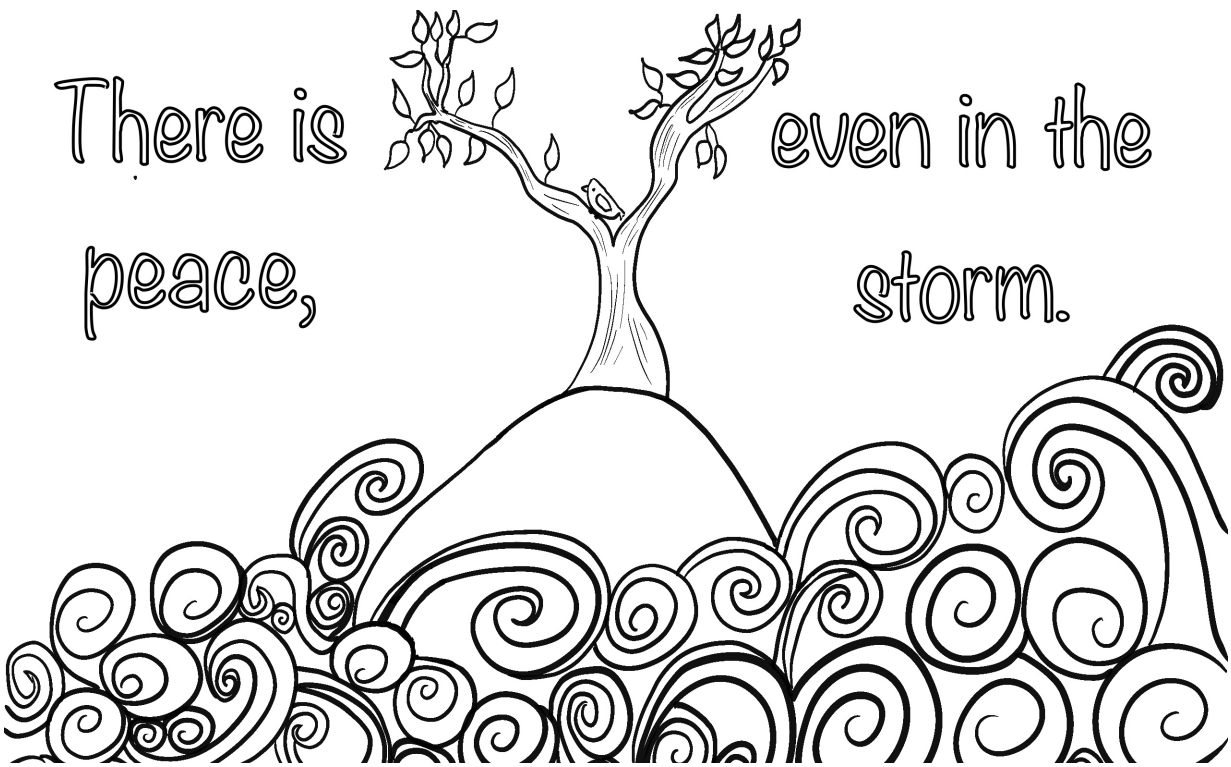
- 本館食堂での食事時間について

朝食 - 7:00～8:30（コーヒーは朝食に含まれ無料、8:30まで提供）

昼食 - 11:30～13:30（コーヒーは昼食に含まれず有料、13:30まで提供）

夕食 - 18:00～20:00（酒類の注文は20:00まで可能）

コミュニティキッチン調理室と試食室は、朝食6:00～8:45、昼食11:30～13:30、夕食18:00～20:00までご自身で調理していただけます。コミュニティキッチンをご利用の場合は、後片付けは各自でお願いいたします。



Art by Maz

Friday Evening Program　金曜日のプログラム

17:00 - 19:00

Registration/Check-in at WELL Desk in Main NWEC lobby　チェックイン – **NWEC**　本館ロビー

18:00 – 20:00

Dinner at NWEC Restaurant「らん」(**or have yours in the Community Kitchen & Tasting Room)** レストラン「らん」での夕飯を食べる, または調理室で自分で作る, 試食室 で食べる

17:30 - 22.30

Large public bath for women open (Go from A Wing 3rd fl. down the stairs to B Wing 1st fl.) 女性専用の公衆浴場 (Aウィング3階からBウィング1階へ階段を降りる)

All WELL集まり Meeting 2nd fl. Meeting Room

2 階のミーティングルーム

20:00

Doors open w/light snacks and drinks/or BYO! Offerings of snacks/drinks are welcome

軽食や飲み物を用意しているが、好きなものを持参してもよい。

Please gather by **20:30** for an ice-breaker-meeting and an explanation of the Poem Poster to be created this weekend. There is also a chance to choose some lovely art for a suggested donation to WELL.

20:30までにお集まりください。アイスブレイク・ミーティングを行い、WELL への寄付を提　案する素敵なアートを選ぶチャンスと、今週末に作成されるポエム・ポスターについての 説明を行います。

Book lovers! 21:30 Frances Causer will lead a bookworms' session where you can share recommendations of books recently read. Participants are encouraged to bring up to 3 books to share and/or trade.

本好きの皆さん! 21:30 フランシスさんと一緒に最近読んだお勧めの本を紹介しませんか？(一人３冊まで)

22:45 – Meeting Room clean up (Please help clear the tables before hitting the sack.) Room closes at **23:00.** ミーティングルームは22:45まで, (お帰りになる前にテーブルをきれいにしていただけると助かります)

23:45 – Community Kitchen/Tasting Room 1fl clean up, out by **24:00**. 1階の調理室と試食室は23:45まで.

SATURDAY		#206	#207	#208	
7:00	**BREAKFAST 7:00-8:30 Restaurant "らん" /Community Kitchen open 6:00-8:45**				**7:00-7:30 Tai Chi Joanna Hosoya** @ 2F Meeting Room
8:00					
9:00		**9:15-10:45 Rm 206 (90 min) Tina Koyama** Smashing Through Life's Challenges	**9:15-10:45 Rm 207 (90 min) Diane Nagatomo** Writing for Academic Publication	**9:30-10:30 Rm 208 (60 min) Mari Boyle** A Stitch in Time.	
10:00					
11:00	**LUNCH 11:30-13:30 Restaurant "らん" /Community Kitchen open**		**11:00-11:30 Rm 207 (30 min) Julie Kimura -** Scrivener	**10:50-11:50 Rm 208 (60 min) Rachna Singh** Women Owned Farms	
13:00			**13:20-14:50 Rm 207 (90 min) Kinsella Valies** EmpowHER: Heroines Within	**13:30-14:50 Rm 208 (80 mins) Guest Speaker: Sugiko Mishima** Women in Politics in Japan	
14:00		**13:45-14:45 Rm 206 (60 min) Samia Haseeb Khan** Rebalancing Nutrition			
	15:05-15:20 Rm 208: ALL WELL MEETING				
15:00			**5:30-17:00 Rm 207 (90 min) Frances Causer and Marian Hara** More Than Just Trees	**15:30-17:00 Rm 208 (90 min) Cheryl Okubo** Art Therapy	
16:00		**15:45-16:45 Rm 206 (60 min) Gerry Yokota** Women's Wisdom in Art			

SUNDAY		#206	#207	#208	
7:00	**BREAKFAST 7:00-8:30 Restaurant "らん" /Community Kitchen 6:00-8:45**				**7:00-7:30 Tai Chi Joanna Hosoya** @ 2F Meeting Room
8:00					
9:00	**※Check out & Return room key before 10:00**	**9:15-10:15 Rm 206 (60 min) Reiko Yabu** Do we need Linear Chuo Shinkansen?	**9:20-10:20 Rm 207 (90 min) Lynsey Mori** A Mother's Journey		**9:30-11:00 (90 min) Stacy Kurokawa** Meet at Hibiki Shoin Forest Therapy
10:00		**10:30-11:30 Rm 206 (60 min) Ruth Rogers** From Affirmative Action to DEI		**10:30-11:45 Rm 208 (75 min) Marama Carmichael Kishimoto** Empowering Women through Public Speaking	
11:00	**LUNCH: 11:30-13:30 Restaurant "らん" /Community Kitchen**				
13:00					

SATURDAY MORNING / 土曜 午前

7.00 - 7.30 Tai Chi (2nd floor Meeting Room) **JOANNA HOSOYA** - ホソヤ　ジョウ

Tai chi - 太極拳

Take some time to gently warm up using a range of movements and then do some tai chi steps.　時間をかけて、さまざまな動きで優しくウォームアップしてから、太極拳のステップを踏んでください。

Presentations and Workshops

発表概要

Sat 9:15 – 10:45 Room 206 **Tina KOYAMA** - 小山　ティナ

Pre-register

Smashing Through Life's Challenges

人生の課題を打ち破る

This is a transformative workshop featuring the innovative Cosmic Smash Book process, melding journaling with art. Dive in with provided materials, craft your own page, and embrace the power of creativity for resilience and growth. Unlock your potential and turn challenges into opportunities for growth and self-discovery.

Smashing Through Life's Challenges は、ジャーナリングとアートを融合させた、革新的なコズミック スマッシュ ブック プロセスを特徴とする革新的なワークショップです。 提供された資料を活用して自分のページを作成し、回復力と成長のための創造力を活用してください。自分の可能性を解き放ち、課題を成長と自己発見の機会に変えましょう。

Presented in English.

Sat 9:15 – 10:45 Room 207 **Diane NAGATOMO** - 長友ダイアン

Writing for Academic Publication

学術出版のための執筆

This presentation will introduce techniques for improving academic and/or nonfiction writing.

このプレゼンテーションでは、アカデミック・ライティングやノンフィクション・ライティングを上達させるためのテクニックを紹介する。

Presented in English.

Sat 9:30 – 10:30 Room 208 **Mari BOYLE** - ボイル マリ

A Stitch in Time – How women have left their mark on history through needlework

刺繍の歴史は、女性の歴史を明らかにしています

Proficiency in needlework has long been considered the epitome of feminine virtues and skill. In this presentation I will show how the history of embroidery has and continues to show women as creative rather than compliant, empowered rather than cowed, and subversive rather than subservient.

刺繍のスキルは、女性の美徳とスキルの例として高く評価されています。このプレゼンテーションでは、刺繍の芸術が、歴史を通じて女性が非生産的ではなく創造的であり、受動態ではなく力を与えられ、従順ではなく自立していることを示します。

Presented in English.

Sat 10:50 – 11:50 Room 208 **Rachna SINGH** - ラチャナ シン

Trending Women Owned Farmer Producer Companies: Cases and Challenges

女性経営の農家生産会社のトレンド: 事例と課題

The presentation will analyze how women are being empowered as business owners of Farmer Producer Organizations mandated by the Indian government and supported by Corporate Social Responsibility funds. Questions that will be explored are whether the dreams and aspirations of the women transform?

この論文は、政府によって義務付けられ、企業の社会的責任基金によって支援されている農家生産者団体の経営者として女性がどのように権限を与えられているかを分析する予定です。 調査される問題は、女性の夢と願望が変化するかどうかです。

Presented in English.

Sat 11:00 – 11:30 Room 207 **Julia KIMURA** - 木村じゅりあ

Women Who Want to Write More: Scrivener Boosts Productivity! Let me show you how

ソフトはライターの生産性を向上させることが出来るのか？（ヒント：はい！）

Many wannabe writers want to write but lack motivation. A word processor by the name of Scrivener can help stoke it. The purpose of this presentation is to present five features, which will be applied to the Fogg Behavior Model to illustrate how to become more productive and successful.

作家志願者の多くは、書きたいがやる気がない。Scrivenerという名のワープロは、その意欲をかき立てるのに役立つ。このプレゼンテーションの目的は、5つの機能を紹介し、Fogg Behavior Modelに当てはめて、より生産的で成功する方法を説明することである。

Presented in English.

Lunch Break Restaurant Open 11:30-13:30

SATURDAY AFTERNOON /土曜 午後

Sat 13:20 – 14:50 Room 207 **Kinsella VALIES** - バリース キンセラ

Pre-register

EmpowHER: Heroines Within -

EmpowHER: ヒロインズ・ウィズイン

This 90-minute tabletop roleplaying workshop immerses participants in heroic quests, with the speaker taking on the role of the game leader. They must creatively solve situations, fostering competitive problem-solving and critical thinking. Communication and teamwork are key as players control characters with unique skills to overcome challenges.

この90分間のテーブルトーク・ロールプレイングワークショップは、参加者を英雄的なクエストに没入させ、スピーカーがゲームリーダーの役割を果たします。彼らは創造的に状況を解決し、競争的な問題解決と批判的思考を育む必要があります。コミュニケーションとチームワークが重要で、プレイヤーはユニークなスキルを持つキャラクターを操作して課題に立ち向かいます。

Presented in English.

Sat 13:30 – 14:50 Room 208 **Guest Speaker** 講演者 ~
Sugiko MISHIMA - 三島杉子

Women in Politics in Japan

日本における女性と政治

Sugiko Mishima is a local politician, as a member of Tokyo's Musashino City Assembly, and Japan's Communist Party. She will talk informally to us about why she became a politician, her experiences campaigning for office and serving as a politician, what she wants to achieve as a politician, and what she thinks about the present state and the future of Japanese politics - including the gender imbalance in Japanese politics, and how to overcome the obstacles for women to take part fully in Japanese politics.

日本における女性と政治 三島杉子さんは、現在、武蔵野市議会議員として地域の政治活動をされており、日本 共産党員でもいらっしゃいます。WELL の会議では、三島さんが政治家になった理 由、選挙運動や政治家としての経験、政治家として実現したいこと、日本の（地方お よび国の）政治の現状と将来についてどう思うか、とくに日本の政治におけるジェン ダーの不均衡、そして日本の政治と社会に女性が全面的に参加することの障害となっ ているものをどう克服すればいいのかなどを語っていただきます。日常生活

Presented in Japanese.

Sat 13:45 – 14:45 Room 206 **SAMIA HASEEB KHAN** カーン・ サミア・ハシーブ

Spice for Life - Rebalancing Nutrition

ー スパイス・フォー・ライフ - 栄養バランスの再調整

Samia will talk about balancing nutrition with diet and lifestyle changes into our lives. In our busy lives, we might not have a chance to meal prep or balance our schedules with our physical needs. Let's discuss how we can tweak some changes to manage this easily in our day-to-day life. Samia is a disease biologist specializing doing research on breast cancer therapeutics, who teaches English for academic purposes to support her studies.

サミアは、食事と栄養のバランス、そして私たちの生活におけるライフスタイルの変化について話します。　忙しい生活の中で、食事の準備をしたり、スケジュールと身体的ニーズのバランスをとったりする機会がないかもしれません。　日常生活でこれに簡単に対処するために、いくつかの変更を微調整する方法について説明しましょう。サミアは、乳がんの治療法の研究を専門とする疾患生物学者であり、研究をサポートするために学術目的で英語を教えています。

Presented in English.

15:05-15:20 Room 208

ALL WELL MEETING

全員が集まりミーティング

Sat 15:30 – 17:00 Room 208 **Cheryl OKUBO** 大久保シェリル

Pre-register

Introduction to Imaginal Art Therapy for Women

イマジネーションアートセラピーの紹介

Each person has the ability to tap into a deep inner well of creativity. This workshop will give members a chance to connect to their unconscious Self and find something(s) in their inner well. After a brief (20 min.) introduction to imaginal art therapy, participants will engage in wet on wet watercolor artmaking for about 45 min., followed by reflection and sharing time in small groups. The workshop will end with a silent art exhibition of our paintings.

人は誰でも、内なる深い創造性の井戸に入り込む能力を持っています。このワークショップでは、無意識の自己とつながり、内なる井戸の中にある何かを見つける機会を提供します。　イマジナル・アート・セラピーについての簡単な説明（20分）の後、参加者は約45分間、水彩画の制作に取り組みます。ワークショップの最後には、無言の絵画展を行います。

Presented in English.

Sat 15:30 – 17:00 Room 206 **Frances CAUSER & Marian HARA**
-フランシス・コーザー & ハラマリアン

More Than Just Trees: Jingu Gaien, Community Building and Democracy in Focus

木だけではない 神宮外苑、コミュニティ形成と民主主義に注目

In this session we will invite discussion about how we, as residents, can be involved in influencing governmental decisions on important issues related to our lives and local communities, based on the current issue of tree felling and redevelopment in Tokyo's Jingu Gaien and other areas.

本セッションでは、東京の神宮外苑などで現在問題となっている樹木の伐採や再開発を題材に、私たちの生活や地域社会に関わる重要な問題について、私たち住民が行政の決定に影響を与えるために、どのような関わり方ができるのかについて議論する。

Presented in English.

Sat 15:45-16:45 Room 207 **Gerry YOKOTA** - ヨコタ　ジェリー

Riding Waves of Women's Wisdom in Art

女性の知恵を芸術表現から

Highlights from my personal curated collection of women's art, with a focus on how it has helped me navigate some of the stormiest waves of my life, from bullying as a child to the Vietnam War, from the loss of a child to the anti-apartheid movement and beyond.

人生の荒波を乗り越えるために、女性のアートにどれだけ救われたか、その芸術作品を紹介しながら述べます。幼少期のいじめからベトナム戦争、子供の死から反アパルトヘイト運動まで、生涯の様々な転機を振り替えながら次の世代に少しでも参考にしていただければと思います。

Presented in English.

SATURDAY EVENING /土曜日の夜

Meeting Rm 2nd fl. open 18:00 開始 A place to relax, look at art, chat or help prepare the room. アートを見ながらくつろいだり、設営を手伝いながらおしゃべりしたり。

18:00 – 20:00 Dinner 夕食 At NWEC Restaurant or have yours in the Community Kitchen & Tasting Room レストラン「らん」での夕飯を食べる，または調理室で自分で作る，試食室 で食べる

20:30 WELL Gathering at Meeting Room of Main Building (2nd fl) ~ with Culture!

ミーティング・ルームにお越しください！

The Poster of Poems created this weekend will be read aloud, followed by acoustic music and singing, dancing and upbeat fun until **22:45**, room closes at **23:00.** (Community Kitchen/Tasting Room 1fl closes **23:45** out by **24:00**.)

この週末にみんなで作った詩のポスターを朗読します。その後,ミュージック、歌、ダンスで盛り上がります。ミーティングルームは22:45まで, 23:00時閉場けど1階の調理室と試食室は23:45に閉室24:00までに閉場。

SUNDAY MORNING / 日曜 午前

7:00 - 7:30 Tai Chi (2nd floor Meeting Room) **Joanna HOSOYA** - ホソヤ ジョウ

Tai chi - 太極拳

Take some time to gently warm up using a range of movements and then do some tai chi steps.

時間をかけて、さまざまな動きで優しくウォームアップしてから、太極拳のステップ踏んでください。

Please Return Room Key to an Organizer (<u>not</u> the NWEC staff) before 10:00.

Inform an organizer or registration desk in advance if you are leaving early.

9.15 - 10.15 **REIKO YABU** - 藪 玲子

Do we need Linear Chuo Shinkansen? : The truth about the linear motor cars.

- リニア中央新幹線は必要か？:リニア新幹線の真実

The Linear Chuo Shinkansen, which will run between Tokyo and Osaka in about an hour, is being promoted by JR Tokai. While it has been called a “dream bullet train,” various experts have pointed out the dangerous aspects of linear motor cars and warned against the project. I would like to talk about this project and ask you, “Do we need the Linear Shinkansen in Japan?”

東京と大阪を１時間で走るリニア中央新幹線の建設がJR東海によって進められています。「夢の新幹線」と呼ばれるリニアモーターカーですが、さまざまな専門家がその危険性を指摘し、リニア計画に警告を発しています。専門家たちの見解を紹介し、「日本にリニア新幹線は必要なのか？」を議論したいと思います

Presented in English and Japanese.

Sun 9:30 – 11:00 **Stacy KUROKAWA** - 黒川 ステイシー

Pre-register Meet at Hibiki Shoin (Tea House) 響書院 の外で待ち合わせ

Nature Connection: Sensory immersion, meditative, training awareness with alone and sharing time, based on Forest Therapy practices -

森林浴　セラピ

Notice where you are. Turn off your phone, your monkey mind, stop the chatter, and realize a wonderful world. Alternate ten minutes of silently (phone/camera off) taking pleasure in nature, punctuated with 5-minute structured sharing time. Finish with wild-foraged tea. Connect with yourself, others, and the natural world.

自分がどこにいるかに注目してください。 携帯電話の電源を切り、猿の心を止め、おしゃべりを止めて、素晴らしい世界を実現してください。 交互に 10 分間、静かに (電話やカメラをオフにして) 自然の中で楽しみ、その中に 5 分間の体系化された共有時間を挟みます。 最後は野生で採れたお茶で終わります。 自分自身、他者、そして自然界とつながりましょう。

Presented in English.

Sun 9:20 – 10:20 Room 207 **Lynsey MORI** モリ・リンジー

A Mother's Journey Through Academia, Teaching, and Identity

学問、教育、アイデンティティを巡る母親の旅

Join together on a journey into the intricate landscape of academia, teaching, and personal identity in this presentation. Explore the challenges of pursuing a doctorate, teaching English, and navigating the complexities of bringing children up bilingually in Japan. Delve into the nuances of social-emotional learning and share experiences contemplating the future.

一緒になって、このプレゼンテーションでアカデミア、教育、そして個人のアイデンティティの入り組んだ風景に旅しましょう。博士号の追求、英語の教育、そして日本でのバイリンガル育成の複雑さを探求してください。社会的感情の学びの微妙なニュアンスに深く入り込み、未来を考える経験を共有しましょう。

Presented in English.

Sun 10:30 – 11:45 Room 208 **Marama CARMICHAEL KISHIMOTO**
カーマイケルキシモトマラマ

Empowering Women through Public Speaking

公話で女性の力を引き出す（パブリックスピーキング れんしゅ）

In this workshop learn techniques that can help you to reduce your fears of public speaking and improve your skills, and then practice those skills by making short impromptu speeches (English or Japanese) in small, friendly groups.

誰でも琴線に触れる、人生のストーリーを持っています。このセミナーでは人前で話す恐怖」を和らげる方法を学び、あなたのメッセージを人に伝える技術を学びます。その後小さなグループに分かれ、短い即興スピーチを作ることを通して自信をつけます（英語 又は日本語）。

Presented in English and Japanese.

Sat 10:30 – 11:30 Room 206 **Ruth ROGERS** - ロジャース ルース

Riding Life's Waves: From Affirmative Action to DEI

人生の波に乗る：肯定的な行動からDEIへ

This workshop will be interactive, whereby women will share their experiences of how DEI has affected them in various facets of their lives. A clear distinction will be made between Affirmative Action and DEI. This workshop will emphasize the importance of DEI in today's society and its impact. This workshop will look at a Japanese company and their complete program in implementing DEI and its success and challenges.

このワークショップはインタラクティブで、女性はDEIが人生のさまざまな面で彼らにどのような影響を与えたかの経験を共有します。 アファーマティブアクションとDEIを明確に区別します。このワークショップでは、今日の社会におけるDEIの重要性とその影響を強調します。 このワークショップでは、日本企業とそのDEIの実施における完全なプログラムとその成功と課題を見ていきます。

Presented in English.

Lunch Break Restaurant Open 11:30 – 13:30

Please return your name badge & holder to an organizer before your departure.

名札は、お帰りになる前にオーガナイザーへご返却ください。

Please use the QR codes below to fill in this survey to let us know how you enjoyed this year's WELL retreat. 下の QR コードを使用してアンケートに記入し、今年の WELL リトリートを楽しんだ感想をお知らせください。

English

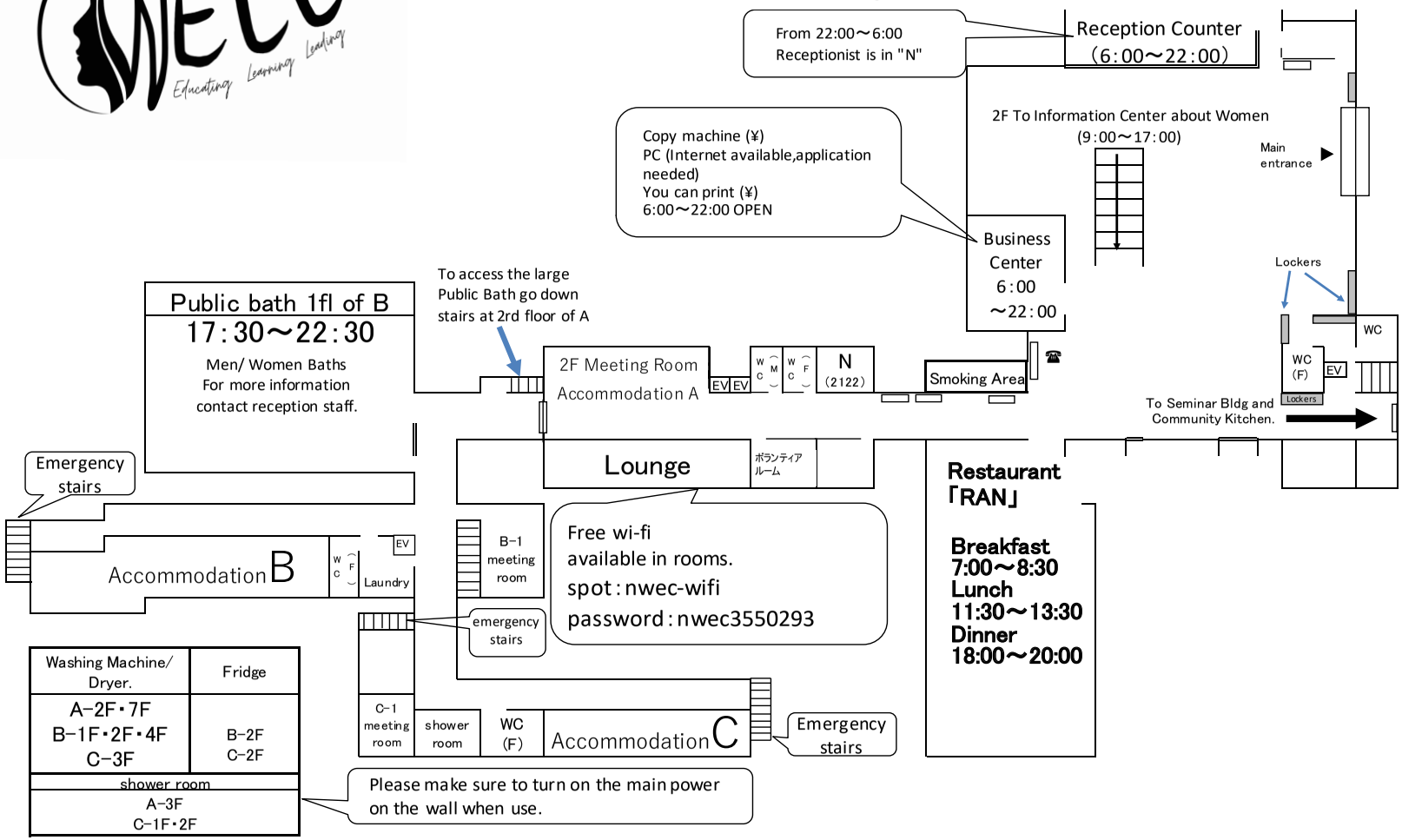
日本語

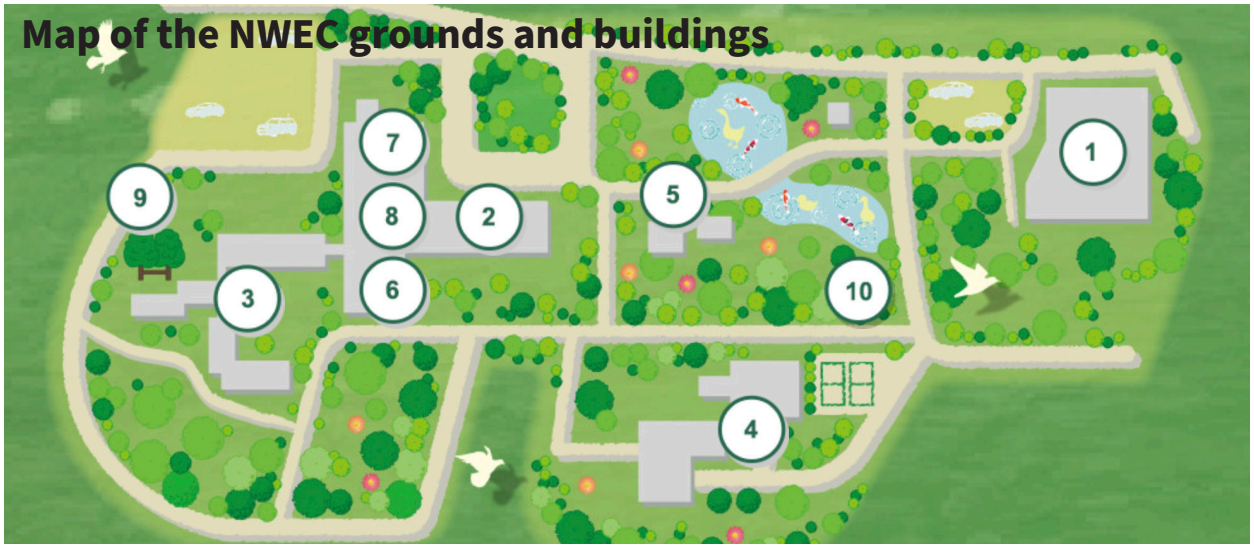
Taxi number - タクシー会社】観光タクシー **0493-22-2321**

SAVE the DATE: **WELL 2025 March 8th-10th**

International Day of Women (IDW) is March 8th and we'd like to encorporate their theme into WELL 2025. Their theme has not been announced yet but is likely to be announced soon. Please save the date and keep an eye out for the announcement of the IDW theme.

NWEC Main Building





1. 研修棟 Kenshu-to (Seminar Bldg.)
2.実技研修棟 Jitsugi kenshu-to (Community Kitchen and Tasting Rm)
3.宿泊棟 Shukuhaku-to (Accommodation Bldg w/Guest Rms)
4.体育施設 Taiku shisetsu (Gym and P.E. facilities)
5.茶室 Chashitsu (Tea Room) 響書院 (Hibiki Shoin)
6.女性アーカイブセンター(Women's Archive Center)
7.本館 Honkan (NWEC Main Bldg.)
8.女性教育情報センター(Women's Education Information Center - WEIC)
9.男女共同参画の木 (Gender Equality Tree)
10.散歩コース (Walking Course)

KEEP IN TOUCH WITH WELL THROUGHOUT THE YEAR

年間を通してWELLと連絡を取り合いましょう

You can find information about conferences and retreats, future and past, at the WELL website. **www.welljapan.org**

Or join our io email list: https://www.welljapan.org/join-the-well-email-list.html and facebook page.

電子メールで情報を共有したい場合は、Groups.io メール リストに参加してください。参加方法の詳細については、こちらをご覧ください: https://www.welljapan.org/join-the-well-email-list.html 電子メールで情

Please take some business cards to pass to others who might be interested in WELL. You can pick them up from the registration desk or ask one of the organizers.

Women WELL Educating Learning Leading

Or contact us at:

well.japan.org@gmail.com