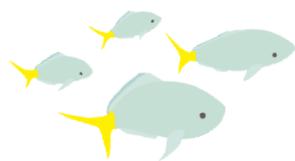




～LOVE MY SELF ♡ 自分に優しくなるためにできること～



家庭や職場などで、ついつい自分を責めてしまい、自己肯定感を持たず、自信をなくしてしまう時はありませんか？この講座では女性のストレスやジェンダー格差についての知識を深めながら、CRというワークを通して自分の事を語り共有します。語る中で、自分の生き方を見つめ、自分らしさを意識できるようになる女性のためのグループワークです。



講師 井山 里美 さん

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西 事務局長



ストレスケアとプチCR体験

全回
10:00～
12:00

① 9/1(水)	女性のストレスについて／CRとは
② 9/8(水)	CR 体験(家庭の中で気になる事)
③ 9/15(水)	CR 体験(家庭の外で気になる事 仕事、友達etc…)
④ 9/22(水)	自分に優しくなるために ～自己肯定感を持つためのレッスン～

▶ CR

Consciousness Raising
(意識覚醒グループとは)

定期的に同じメンバーであなたの体験や感情をあなた自身の言葉で話し、批判や中傷をせずに聴き合うことで、自分の本当の気持ちや感覚に気付いていきます。

互いを尊重しながら聴き合う作業を通して、信頼関係と安心感が育まれ、女性たちに共通の問題に気づき、一人ひとりが自分らしく生きるための力を取り戻していきます。無理に話す必要はなく、沈黙も尊重します。

今回は体験版で2回のみ実施します。



対象 ▶ テーマに関心のある女性15人
* 全回参加できる方優先

参加費 ▶ 無 料

場所 ▶ 宝塚市立男女共同参画センター

保育 ▶ 10人(1歳～就学前まで)
要予約・無料

お申込 ▶ 8/3(火) 9:00～ 電話、窓口またはセンターHPから申込可



主催
お申込

宝塚市立男女共同参画センター・エル

TEL : 0797-86-4006

FAX : 0797-83-2424

センターHP



宝塚市指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

講師 PROFIELE



講師 **井山 里美** さん

NPO法人 女性と子どもの
エンパワメント関西 事務局長

学校法人園田学園女子大学英文学研究室助手として勤務後、高校講師、学習塾講師等を経て、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。現在は神戸市看護大学非常勤講師、園田学院女子大学公開講座講師を務め、教職員・企業向けのコミュニケーションスキルや、ストレスマネジメントの講師を手掛けるなど多岐にわたり活動している。



女性のための相談室

予約電話番号: 0797-86-4006

電話相談	月・火・木・金、第2・第3・第4土曜日 各10時～12時 / 13時～16時 (予約不要) 直通電話: 0797-86-3488	
面接相談	第2・4水曜日 時間帯: 10時～、11時～、12時～	【相談時間50分】 要予約 一時保育あり
チャレンジ相談	第1水曜日(原則) 時間帯: 11時～、12時～、13時～	【相談時間50分】 要予約 一時保育あり
起業相談	第1・3水曜日 時間帯: 10時～、11時～	【相談時間60分】 要予約 一時保育あり
法律相談	第1土曜日(原則) < 市民対象 > 時間帯: 14時～、14時45分～、15時30分～、 16時15分～	【相談時間45分】 要予約 一時保育あり

◆◇ 相談はすべて無料 ◇◆ 一時保育 (1歳～就学前まで) ◇◆ 年末年始および、祝日の全相談業務はありません ◇◆

感染予防対策実施中



宝塚市立男女共同参画センターでは、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに沿って、講座・相談等を開催致します。ご利用にあたっては随時 HP 等でご確認の上ご協力をお願いいたします。

- 当日体調の悪い方、体温が37.5℃以上ある方はご参加いただけません。あらかじめご自宅で体温をチェックしてからご来館ください。
- 参加される方はマスクの着用をお願いいたします。
- 利用時は、適宜手洗い・手指のアルコール消毒にご協力ください。

宝塚市立男女共同参画センター・エル

主催
お申込

TEL : 0797-86-4006
FAX : 0797-83-2424

宝塚市指定管理者
NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階
<https://www.takarazuka-ell.jp/>

