

家にこもりがちで  
誰かと話したい

他人に合わせすぎて  
自分の事が  
分からなくなってきた

じぶんを大切にする

# 自分発見

## ワーク



2024年

毎週

2/6~2/27 **火** 全4回 10時~12時



家事や子育て、仕事など日々の生活で、周りに合わせるあまり、自分を見失うことはありませんか？  
この講座ではグループや個人でユニークな体験型ワークを行います。  
ワークを通して、自分の「好き」や感情を知り、自己理解を深めていきます。  
誰からも否定されない安心できる場です。話すことが苦手な方でもお気軽にご参加いただけます。

1 2/6

感情曲線に  
チャレンジ

これまでの私、  
これからの私

2 2/13

バスは  
待ってくれない

効果的な  
チームワークを  
探る

3 2/20

気球会議

自己アピール  
の試み

4 2/27

コラージュで  
自己表現

新しい自分に  
出会う

対象

テーマに関心のある女性20人  
\*全回参加できる方優先

参加費

無料

保育

10人(1歳~就学前まで) 無料  
1/29(月)までに要予約

場所

宝塚市立男女共同参画センター

申込方法

12/4(月)9:00~  
電話、窓口またはセンターHPから申込可

講師 宮本 由起代 さん

NPO法人 心のサポート・ステーション  
代表理事/カウンセラー

1987年に女性のためのカウンセリングルーム「こころの相談室マインド」を設立。1995年に男女が利用できる相談室「大阪心のサポートセンター」に改名。2003年には誰もが活動できる「NPO法人心のサポート・ステーション」を設立し、スタッフやボランティアの仲間たちと、女性や子どもの人権が尊重される男女共同参画社会の実現をめざして、市民、行政、企業等を対象に、講演・研修・カウンセラーの育成をしている。

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



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/>