

参加  
無料

連続  
講座

保育  
あり

# こころの境界線

～自分を守り

相手も大切にする方法～

仲良しの友達だから嫌われたくなくて無理を言われても断りづらい、  
家族だから一線を越えて余計なことを言って怒らせてしまった、  
近しい人だからこそ逆に言いたいことが言いづらい…等々、そんな経験はありませんか？  
この講座は、家族や仲の良い近しい人達との関係をより良くするために、  
ジェンダーの視点からコミュニケーション術を学びます。

1

10/1(火)

10:00~12:00

私だけじゃなかった!?

～思っていることが言えなくなるのは…?～

田口 優香里さん

(ファシリテーター)

2

10/8(火)

10:00~12:00

自由に振舞うのは良くないこと??

～「世間の枠」と私らしさ～

佐藤 純子さん

(Little Rainbow 代表

女性のための「こころの Care 講座」

ファシリテーター)

3

10/15(火)

10:00~12:00

こころの境界線について～自分を守り相手も大切にする方法～

佐藤 純子さん

(Little Rainbow 代表 女性のための「こころの Care 講座」ファシリテーター)

会場：万代市民会館 4 階 403・404 大研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対象：女性

定員：20人

保育：8人(生後6カ月～就学前・要予約)

※定員、保育ともに、応募多数の場合は抽選

申込方法：「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」 → →

または、アルザにいがたへ 電話 (025-246-7713)

締切：9月23日(月・振休) ※裏面参照



## \*講師紹介\*



田口 優香里 (たぐち ゆかり) さん / ファシリテーター

これまで男女共同参画推進センターや公民館主催講座の企画委員、区の子育て関連事業のボランティアスタッフなどに参加。現在、NPO 法人はぐハグ HUG パートナー(パパママ銭湯・daycareroom HUGmama)、非営利任意団体つなぐマーケット 運営スタッフ(子ども用品無料交換会)、江南区自治協議会委員、江南区子育て応援団、羊毛手紡ぎ作家などとして活動中。



佐藤 純子 (さとう じゅんこ) さん / Little Rainbow 代表

2008年からDV・トラウマなどを抱える女性を対象とした「女性のためのこころのcare講座」(全12回)を継続開催中。

民間の女性支援団体で22年間女性相談やデートDV防止セミナー講師として活動。現在は生活困窮者自立支援に従事する社会福祉士。



## \*お申し込み方法\*

9月23日  
(月・振休)  
締切

### スマートフォンから



←二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」  
につながります

### 電話で

025-246-7713

受付時間：8：30～17：30月曜～金曜(土日、祝休日は除く)

### PCから

新潟市HPから

アルザにいがた



を検索

〈新着情報〉の講座情報へ

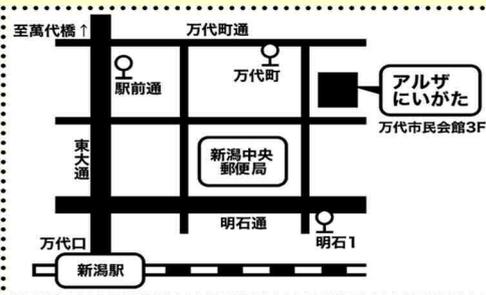
問い合わせ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)  
TEL：025-246-7713  
FAX：025-246-8080  
E-mail：alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがたHP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。