

暮らしの中の”モヤモヤ“が ふわっと軽くなる講座

～ジェンダーを知って心をデトックス～

日々の暮らしの中で、いつの間にか背負い込んでしまった「ちゃんとしな
い」と。その考え方は、もしかしたら誰かの価値観かもしれない。
この講座では わたしにとって本当に大切なこと を見つめ直し、少しずつ楽
になれるヒントを、ジェンダーの視点から紐解きます。
話して、気づいて、手放してー。自分を緩める連続講座です☆

参加費
無料

1回目 11月12日(水) ”ふっう“や”当たり前“って何?
～無意識の思い込みに気づき、自分を緩めよう～

2回目 11月26日(水) がんばりすぎないコツ
～誰かの期待ではなく自分の感覚を大切にする～

3回目 12月10日(水) 話すことでしんどさを手放す 話す⇒離す
～頼る力を養う～

講師 佐々木妙月さん

(情報の輪サービス株式会社 代表取締役)

島根県生まれ。1984年に友人3人と女性の就職支
援会社を設立。1991年からは女性の再就職セミ
ナーを開始し、現在はシングルマザー、シングル女
性向け就労支援を自治体と一緒に実施。2015年
には就労準備の場として飲食店「ごはんや ぐう」
を豊中市庄内で開店。また、非営利活動として
NPO法人「ZUTTO」を2005年に設立。若者の居場
所づくりとこども食堂を実施中。

時 間 10:30～12:30

対象/定員 女性/15名(先着順)

申込み 電話または直接
きらっとぴあまで
(各回申込み可)

場所 大阪狭山市役所南館1階会議室

