



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ません。
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) ”ふつう“や”当たり前“って何?

～無意識の思い込みに気付き、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

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5 大阪狭山市役所南館1階(SAYAKAホール南側)
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」

TEL 072-247-7047 E-Mail os-gender@water.ocn.ne.jp

