

その悩み

〇〇家を守る、後継ぎ、養子
それって必要？

女子力低い私って
女性失格??

実家なのに・・・
行ったら疲れるのはなんでやろ？

夫の言動にイラッとする!!
寝込んでいるのに、
「俺の夕飯、まだ？」

一生独身
なんでアカンの？
世間体って一体なに？

子育ても大事だけど、
自分の時間もほしい。
これってわがまま？

実は…

ジェンダーでした。

自分が抱えるさまざまな悩みの中には、ジェンダーが隠れていることがあります。
自分自身の考え方を窮屈にしていること、知らず知らずのうちに刷り込まれたジェンダーを知って
"自分がどう楽になるか"を考えてもらう講座です。

- ① 5月21日(月) 「その悩み」のカラクリを知る
～ジェンダーと自己尊重～
- ② 6月 4日(月) 自分を楽にするヒント①
～自分の感情と仲良くなる～
- ③ 6月11日(月) 自分を楽にするヒント②
～考え方のクセを研究する～
- ④ 6月25日(月) 自分を楽にするヒント③
～コミュニケーションと境界線～
- ⑤ 7月 2日(月) 私らしく生きるとは？

全5回連続講座

時間 10:30～12:30

場所 きらっとぴあ

対象 テーマに関心のある女性

定員 25名(全日程参加可能な方優先の上、先着順)

参加費 無料

講師 杉本 志津佳さん

フェミニストカウンセリング堺カウンセラー

申込み 5月1日より受付開始

