

「重たい」母との関係から



自由になる!

女性のための

グループワーク



就職や結婚をしたり、母となっても、日常生活に介入してくる母との関係が、つらい、重い、苦しいと感じている女性のためのグループワークです。講師と共に参加者同士で語り合い、自分らしさを取り戻すための時間をもちませんか。心のモヤモヤがスッキリ解消するかもしれません。

2018年 全2回ワークショップ

7月14日(土)・21日(土)

午後 1時30分～4時30分

講師 うえたに かずみ 上谷 和美さん (心理カウンセラー)

会場 台東区立男女平等推進プラザ403企画室  
(生涯学習センター4階)

対象 母との関係に悩んでいる20歳以上の女性で、2日間とも参加可能な方。

定員 10名

託児 1歳以上の未就学児 ※7月7日(土)までに要予約

6/8(金)より  
申込み  
受付開始!

申込み・問合せ・主催

台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

電話:03-5246-5816

日・休館日以外の午前9時～午後5時

※休館日: 第1・第3・第5月曜日(祝日の場合は翌平日)

講師 <sup>うえたに かすみ</sup> 上谷 和美さん (インフィニティー 主催・心理カウンセラー)

日本カウンセリング普及協会認定 心理カウンセラー、認定インナーチャイルドファシリテーター取得。

日本ゲシュタルト療法学会 トレーニングコース修了。

2016年からインフィニティーを主催。独自のワークショップを開催しながら、本来の自分を取り戻すサポートを行っている。

■案内図 台東区西浅草3-25-16



■交通

▼JR山手線・京浜東北線 「鶯谷駅」南口 徒歩約15分

▼東京メトロ 日比谷線 「入谷駅」1番・2番出口 徒歩約8分

▼東京メトロ 銀座線 「田原町駅」 徒歩約15分

▼つくばエクスプレス 「浅草駅」A2出口 徒歩約8分

▼都バス 「入谷二丁目」 徒歩約3分 「西浅草三丁目」 徒歩約5分

【系統】上26 亀戸駅～とうきょうスカイツリー駅～西浅草三丁目～入谷二丁目～根津駅～上野公園

草41 浅草寿町～西浅草三丁目～入谷二丁目～町屋駅～足立梅田駅

都08 日暮里駅～西浅草三丁目～東武浅草駅～錦糸町駅

草43 足立区役所～千住車庫～千住大橋～西浅草三丁目～浅草雷門

草63 池袋駅東口～巣鴨駅～西日暮里駅～西浅草三丁目～浅草寿町

▼めぐりん 南19「生涯学習センター南」 南20・北27「生涯学習センター北」

共に徒歩約3分、東西26「松が谷」徒歩約5分

「はばたき21」主催・共催講座の目的

男女平等推進プラザ「はばたき21」では、性別役割にとらわれず、だれもがいきいきと自分らしく生きていける男女平等な社会の実現を目指し、様々な講座を実施しています。

本講座は、母との関係に生きづらさを感じている女性が、グループワークを通じて、一人ひとり違う大切な存在であることを認め合いながら、本来の自分に気づき、自分らしく生きていくことを目的としています。