



2020男女共同参画フォーラム いろいろな人たちが生きやすくなるためのまなびの場

内閣府男女共同参画局

平成27年度 女性のチャレンジ賞特別部門賞受賞

育自ための小さな魔法

～ パート 1 ～

自分を大事にしていますか？ 自分らしく生きていますか？ 自分らしいってなんだろう？ 日々の仕事、育児や家事に精一杯で「わたし」の気持ちが置いてきぼりになっていることさえ、気づいていないかも。

安心安全な場で自分の人生を振り返り、お互いの人生を聴き合い、エールを贈り合う豊かな時間をお届けします。

ココロが元気になるワークショップです。是非体験してみてください。

日時：2020年10月25日（日） 10:00～12:00

会場：男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）3階 第1会議室

募集人数：8名（こども同伴不可） 参加時には筆記用具をご持参ください。

進行：立岡 里司、加藤 園子（NPO法人育自の魔法 認定ファシリテーター）

【申込み受付】9月7日(月) 午前9時～電話、窓口、ホームページにて受付（先着順）

【申込み・問合せ】江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）

江東区扇橋3-22-2 電話03(5683)0341

（第2・4月曜休館 受付時間9：00～21：00）

インターネットの場合： で

保育：要予約・保育料無料

【対象：幼児（1歳6ヵ月～就学前）】

* 保育ご希望の方は10月8日までに男女共同参画推進センターへお申し込み下さい（先着順）。

企画：NPO法人育自の魔法

主催：2020男女共同参画フォーラム実行委員会
江東区男女共同参画推進センター

協力：男女共同参画活動団体

魔法がいっぱいつまった 2時間のシンプルなワークショップ

パート1

自分の人生を語る

～過去の自分とつながる～

自分の人生をふりかえり、
 お互いの人生を聴き合い、
 がんばって生きてきた自分と目の前の人にエールを贈る、そんな時間です。



<参加者の声>

初めて出会った方たちから
 ほめてもらうって、ステキ。

お互いを大事にすることを意識すると、自分自身を大事にすることができることに気づきました。

元気になりました。

パート2

自分の好きを語る

～今の自分とつながる～

ココロの声に耳を傾けた時、聴こえてくる自分にとって大好きなモノやこと。好きについて大いに語る時間です。

パート3

自分の未来を語る

～自分の未来を創造する～

パート2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？そこにスポットライトをあてて5年後の未来を描きます。

<参加者の声>

「好き」を語れる場は必要。
 生きていく上でとても大切。

他の人の好きが素敵で、また好きの幅が広がった気がします。

みなさんの好きを語る表情がとてもいきいきしていた。

交通案内

◆都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車 (B1出口) 徒歩12分

◆都営バス

○門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、錦糸町方面からお越しの場合

東22系統 錦糸町駅前⇄東京駅丸の内北口
 (扇橋二丁目下車 徒歩6分)

錦22系統 錦糸町駅前⇄臨海車庫
 (扇橋二丁目下車 徒歩6分)

○東砂6丁目、亀高橋、境川及び、清澄・白河方面からお越しの場合

秋26系統 葛西駅前⇄秋葉原駅前
 (扇橋三丁目下車 徒歩3分)

お車でのご来館はご遠慮ください。

