

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

# 育自のための小さな魔法

## ～ 人生を語る 時間～

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」がどんな気持ちでいるのか、見ないふりを  
したり、気づいてさえいないかも。

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

ココロが元気に、身体が軽くなる体験をしに来てください。

日時：令和6年11月10日（日） 13:30～15:30

会場：江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）

3階 和室（定員に空きがあれば当日参加可能。途中入場不可）

募集人数：16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、尾上 泰江（NPO法人育自の魔法 認定ファシリテーター）

申込み：令和6年10月5日（土）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（祝日は開館） 受付時間9：00～21：00）

インターネットの場合： で

保育：満1歳6ヵ月～就学前（無料。申込時要予約）

\*保育ご希望の方は10月24日（木）までにお申し込み  
下さい。（先着順）

企画：NPO法人育自の魔法

主催：江東区総務部人権推進課

企画協力：2024男女共同参画フォーラム  
実行委員会

# 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時間です。



## 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>

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。

#### <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。

