

子づれシングルの アナタへ伝えたい!

～困った時に頼れる支援情報!!～

コロナ禍において子づれシングルと子どもたちの生活がより一層厳しくなっています。頑張っても頑張っても生活が苦しくて楽にならないのはなぜでしょうか? 社会的な要因を捉えるとともに、生き抜く知恵を学びましょう。有効な情報、支え合える仲間、利用できる支援策などを知って日々の生活に活かしましょう!

- ◆日時◆ 5月15日(土) 午後2時～4時
- ◆講師◆ 神原 文子さん
(社会学者(博士)・専門社会調査士
NPO法人しんぐるまざーず・ふぉーらむ・関西 理事)
- ◆対象◆ テーマに関心のある女性
- ◆定員◆ 先着30名
- ◆保育◆ 6名(0歳・1歳 3名、2歳～就学前児童3名)
5/8(土) 〆切



働くワタシの モチベーションアップ講座

いつも前向きに働くのって難しい! 人間関係やライフプランなど悩みが尽きなかったり、新年度から環境が変わったりでモチベーション維持が難しくなっていますか?

【第1回目】 5月23日(日) 午後2時～4時
「自分を成長させる5つの法則」

【第2回目】 5月30日(日) 午後2時～4時
「慕われる自分になるための3つの感」

- ◆講師◆ 山本 幸美さん
(株式会社プラウド代表取締役社長)
- ◆定員◆ 先着30名
- ◆保育◆ なし



アサーティブ・コミュニケーション講座

～自分も相手も大切にできる会話術～

上手な会話は才能ではなく努力次第。相手の気持ちを尊重しながら、自分の気持ちを伝える技術を身に付け、自分の気持ちを上手に相手に伝えてみませんか?

【第1回目】 5月25日(火) 午前10時～12時
「自分も相手も尊重するアサーティブな会話ってナニ?」

【第2回目】 6月1日(火) 午前10時～12時
「こんな時どう伝える?アサーティブ・トレーニング」

- ◆講師◆ 尾崎 貴子さん
(NPO法人アサーティブジャパン認定講師)
- ◆定員◆ 先着20名
- ◆保育◆ 6名(2歳～就学前児童)
5/18(火) 〆切



HSPの自分を 活かす方法

～“生きづらさ”から“自分らしく”へ～

HSP(=繊細すぎる人)とは、匂いや音、周りの人の気分など周囲で起こる微妙な変化を敏感に感じ取ってしまう人のこと。HSPの特徴を理解し、“自分らしく生きる方法”について探ってみませんか?

- ◆日時◆ 6月5日(土) 午後2時～4時
- ◆講師◆ 寺田 彩乃さん
(オフィスしやすく代表・
マンガ思考メソッド講座主宰)
- ◆定員◆ 先着30名
- ◆保育◆ なし



対象者の記載が無い講座については、テーマに関心のある方どなたでもご参加いただけます。

★講座レポート 1月31日(日) 開催

「もしかして、私はアダルトチルドレン?」

～こどもの頃に親から受けた心の傷を癒そう～



講師 柳谷 和美さん
(おやこひろば桜梅桃李代表)

アダルトチルドレンとは親からの虐待や家族の不仲、感情抑制などが見られる機能不全家族で育ち生きづらさを抱えた人。また、そのことが原因で大人になっても深いトラウマを持つ人のことです。

自分の感情が親からの威圧でわからなくなってしまっている人は多いのではないのでしょうか? そしてある意味ほとんどの人が何かしら抑制されてトラウマを持っているのではないかというお話でした。

自分の気持ちや出来事を言えない家庭環境。親の顔を伺いながら常にビクビクしている。日頃から親や大人に「イヤだ」「やめて」を言うことをゆるされていない。

「こわがらせて操る」という事は精神的虐待であり、「自己肯定感」を持たない生き方につながる。「自己肯定感」が低ければ、自分の存在を否定するので他人の存在が認められない。

被害者になった場合は、被害者ケアがなければ無力感と異常行動で加害行動へ移行する。自傷、不安、抑うつ、虐待経験の再演を繰り返す。話をしっかり聞いて援助してくれるひとが立ち直るには必要である。

- 「感情」には「快」「不快」があるだけではなく、感じてはいけない感情はない
- 「泣くこと」はストレス発散、感情(怖い・不安・寂しい)を訴える、喜びなど心の大切な表現方法
- 「迷惑をかける事」とは人権を奪う行為※のことで人に頼ったり甘えたり、相談、泣き事を言ったりすることは「迷惑」ではない

「他者優先」や「自己犠牲」を止め、「自己肯定感を高めること」が必要であると自分で気付いて変えようとしないうり連鎖は続くという先生の言葉が心にさざりました。

※「他者の安心・安全・自信を持って自由に生きる権利=人権」を侵害する行為。