

令和8年度 相談室連携講座

私を大切にするための 「自己尊重」講座

自己史の作成を通して私を見つめ、私と向き合い、
私も相手も大切にする関係づくりを実践的に学ぶ、5回連続講座です。

日 時	内 容	講 師
第 1 回 5/21(木) 10:00~12:00	私を大切に生きるとは・・・	特定非営利活動法人 女のスペース・ながおか 認定フェミニスト カウンセラー 田中 民子 さん
第 2 回 5/28(木) 10:00~12:00	私は“わたし”でOK 私再発見①②③ ...自己史を作成します...	
第 3 回 6/4 (木) 10:00~12:00		
第 4 回 6/11(木) 10:00~12:00		
第 5 回 6/18(木) 10:00~12:00	のびやかな私へのスタート	

会 場：万代市民会館 3階 307・308研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対 象：女性

定 員：15人

保 育：7人（生後6ヵ月～未就学児）※要申込

※応募多数の場合は定員、保育ともに抽選。全5回参加できる方を優先します。

申込方法：新潟市オンライン申請システムe-NIIGATA

または、アルザにいがたへ 電話（025-246-7713）

締切 5月11日（月）

e-NIIGATAはこちら



特定非営利活動法人

女のスペース・ながおか



平成11年（1999年）に長岡市で活動開始。平成14年（2002年）にNPO法人の認可を受け、女性とこどものための相談・支援活動をしています。

近年の相談内容としては、離婚・DV・夫婦関係・家族の問題等が幾層にも重なりあった困難なケースが増えてきており、カウンセリングの提供回数が増えています。

今後は尚一層女性やこども、困難を抱えた多様な方々に対して総合的、専門的な支援が必要となっていくと思われます。これからも一人ひとりが自分らしく自立（心の自律も）した生活に向かっていけるよう相談・支援活動を続けていきたいと考えています。



お申込み方法

スマートフォンから

二次元コードを読み取ると
「新潟市オンライン申請システム
e-NIIGATA」につながります。

電話で 025-246-7713

受付時間：8:30～17:30月曜～金曜
（土日、祝休日は除く）



締切 5月11日（月）

主催・お問合せ



アルザにいがた
新潟市男女共同参画推進センター

〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3階）
TEL：025-246-7713
FAX：025-246-8080
E-mail：alza@city.niigata.lg.jp
受付時間：月曜～金曜8:30～17:30（土日・祝日除く）

アルザにいがた
ホームページ



※新潟駅から徒歩7分。
駐車場がありません。
周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関
でお越しください。

