

お気に入りの人生を つくるための3つのレッスン



～ジェンダー・感情・自己表現から学びわたらしい人生へ～

無意識のうちに誰かと比べたり、自分を後回しにしていますか？

この講座は、こどもたちのジェンダー感覚を学びながら、大人の私たち自身も社会の「らしさ」に縛られず、自分らしく軽やかに生きるヒントをじっくり考えていきます。

心の重荷を手放して、あなただけの「お気に入りの人生」をここから一緒に見つけてみませんか？

3回連続講座

1. 9/17(木)

10:00～12:00

こどもたちはどう感じてる？

～リアルなジェンダー感覚から学ぶこと～

(講師) NPO扉 代表 指田 祐美 さん

2. 10/1(木)

10:00～12:00

感情はあなたからの大切なメッセージ

～感情を否定せず、自分らしさを取り戻す～

(講師) NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンターまど
相談員 石橋 明子 さん

3. 10/15(木)

10:00～12:00

こころの声を人生に活かす

～誰のためでもなく「自分の好き」を叶える生き方～

(講師) NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンターまど
相談員 石橋 明子 さん

定員 20人 / 保育 6人 (生後6カ月以上の未就学児) ※要申込

※定員、保育ともに応募多数の場合は抽選

対象 女性

費用 無料

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。

申込み 9月6日(日)までに

①新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA ➡

②電話 025-246-7713) [受付時間：月～金曜 8:30～17:30 ※土日祝休日を除く]



講師紹介

NPO扉 代表 指田 祐美 さん

2008年より内閣府をはじめ行政施設、民間企業やNPO団体など全国各地でジェンダーによる差別や偏見によって引き起こされる問題を伝えている。受講者による平均満足度は95%と分かりやすく、学習効果の高いココロに響く講座を心がけている。



NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンターまど
理事／相談員 石橋 明子 さん

2006年「NPO法人新潟フェミニストカウンセリングセンターまど」の設立に参画し、理事となる。現在は、アルザにいがたでの「こころの相談」のカウンセリング業務ほか、「NPO法人 子ども・人権ネットCAP/にいがた」のメンバーとして活動している。



申込みは 9月6日（日）までに

① 新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA →



② 電話 025-246-7713

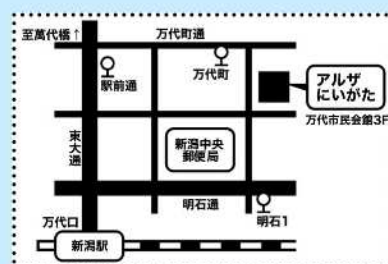
〔受付時間：月～金曜 8:30～17:30 ※土日祝休日を除く〕

主催・お問合せ



〒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（土日祝休日除く）

アルザにいがた
ホームページ



※新潟駅から徒歩7分。