



令和 7 年 4 月 28 日
新潟市男女共同参画推進センター

アルザにいがた 相談室連携講座
「私を大切にするための『自己表現』講座」参加者を募集します！

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」では、女性を対象に、「私を大切にするための『自己表現』講座」を開催します。

この講座は、アルザにいがたの「こころの相談」を運営する「NPO 法人新潟フェミニストカウンセリングセンター まど」と連携し、相手を大切にしながらも自分をきちんと表現することの意味と方法について、グループワークやロールプレイを通して実践的に学ぶ講座です。つきましては、広く市民の皆さまにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

■「私を大切にするための『自己表現』講座」

1. 日時・内容

	日 時	タイトル	講 師
1	5月23日（金） 10時～12時	自己表現トレーニングとは “私”を知る	NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど
2	5月30日（金） 10時～12時	自己表現トレーニングの目指すところとは 気持ちを表現する（ロールプレイ）	
3	6月6日（金） 10時～12時	自分を変える、関係を変える 自己表現トレーニング（ロールプレイ）	
4	6月13日（金） 10時～12時	自分を育てるコミュニケーションとは 自己表現トレーニング（ロールプレイ）	
5	6月20日（金） 10時～12時	より豊かな関係を目指して	

2. 定 員 女性 20 人

3. 会 場 万代市民会館 3 階 307・308 研修室、302 研修室（中央区東万代町 9-1）

4. 募集方法 5月12日（月）までに電話（025-246-7713）

または、「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」へ

※応募多数の場合、全 5 回参加できる方を優先して抽選

5. 保 育 7 人（生後 6 ヶ月から就学前まで）

※詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

【担当・問い合わせ先】

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」

担当：丸山・荒井

電話：025-246-7713 FAX：025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp

参加
無料

連続
講座

保育
あり

私を大切にするための

「自己表現」講座

こんなこと言ったら
どう思われるのか
気になって
上手く話せない

本当はもっと
話したいけど話すのが苦手

相手を大切にして
私も大切にしたい！

思っていることを
上手く伝えられなくて
モヤモヤする

新しい環境で上手に
コミュニケーションを
取りたい！

この講座は自分を信頼する力を回復し、
相手を大切にしながらも、自分の思いをきちんと表現することを
グループワークやロールプレイを通して実践的に学ぶ講座です。

回	日 程	テーマ・内容	講 師
1	5月23日(金) 10:00~12:00	自己表現トレーニングとは “私”を知る	NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど 代表 寺崎 泰子さん
2	5月30日(金) 10:00~12:00	自己表現トレーニングの目指すところとは 気持ちを表現する(ロールプレイ)	NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど 代表 寺崎 泰子さん 相談員 石橋 明子さん
3	6月6日(金) 10:00~12:00	自分を変える、関係を変える 自己表現トレーニング(ロールプレイ)	
4	6月13日(金) 10:00~12:00	自分を育てるコミュニケーションとは 自己表現トレーニング(ロールプレイ)	
5	6月20日(金) 10:00~12:00	より豊かな関係を目指して	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

会 場：万代市民会館3階 307・308 研修室、302 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：20人 ※全5回参加できる方を優先します。

※応募多数の場合は抽選

保 育：7人(生後6ヶ月~就学前児) ※要申込

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12日(月) ※裏面参照



e-NIIGATA はこちら ↑

* 講師紹介 *

NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど

平成18年（2006年）に設立。「女性たちは一人ひとりが力を持っており、その力を取り戻していくことの過程によりそい“わたし”を大切にする生き方を一緒に考えていきます。」を理念に活動しています。主な活動は、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、公民館等での講座・講演会への講師派遣や企画の相談、関係機関とのネットワーク援助等です。

女性たちが“女性として生きる”ことにより抱える、さまざまな心理的問題をサポートしています。



* お申し込み方法 *

5/12（月）締切

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

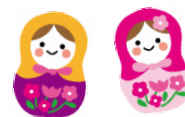
受付時間：8：30～17：30

月曜～金曜（土日、祝休日は除く）

PC から

新潟市 HP から を検索

〈新着情報〉の講座情報へ



問い合わせ



〒950-0082

新潟市中央区東万代町 9-1（万代市民会館3F）

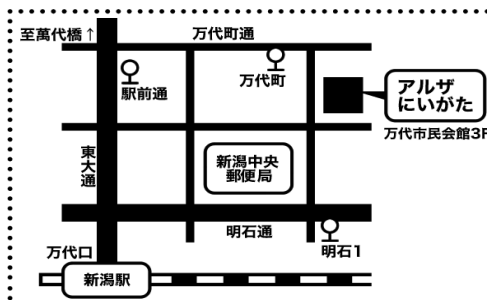
TEL：025-246-7713

FAX：025-246-8080

E-mail：alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆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。