

「不機嫌という名の暴力 ～モラルハラスメントとは?～」

不機嫌な態度、無視、外からは見えづらいモラルハラスメント（モラハラ）。

「パートナーが不機嫌なのは、私のせいだ」と思い込み自分を責める・・・そんな負のスパイラルに気づき、抜け出すにはどうしたらよいか。

自分を守り、安心、安全な生活を送るため、モラハラについて正しく学び、正しく理解しましょう。



2025年
11/8 (土)
13:30～15:30
受付開始13:10～

講師 **高山 直子さん**
公認心理師

女性専門カウンセラーとして、大学のハラスメント専門相談員、東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活動。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。2017年5月に『カウンセリング&サポートサービスN』を開設。2022年10月公認心理師資格取得。セクハラなど性的被害やDV、女性の労働問題を専門にしており、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「エンパワメントにつなげる支援」「ハラスメント」などをテーマにした講演、ワークショップ多数。著書に『働く人のための「読む」カウンセリングーピープル・スキルを磨く』（研究社）。

- 対象：長野県内在住・在勤・在学の方（男女問わず）
- 定員：30名（先着順）
- 託児：あり（要予約 4カ月から就学前まで・定員に達し次第締切）
- 会場：長野市勤労者女性会館しなのき 視聴覚室
（長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1）
※オンライン配信はありません。
- 申込方法：ながの電子申請サービス または、電話にてお申込み
- 申込締切：参加、託児ともに 10月31日（金）

長野市男女共同参画センター（指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター）
主催 長野市人権・男女共同参画課
長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

申込は
こちら



会場アクセス

長野市勤労者女性会館しなのき

(長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1)

◆お車でお越しの場合◆

☆長野ICから車で約30分(約11km)

※会場に駐車場はありません。

公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。

長電権堂パーキングをご利用の方には、
200円分の駐車補助券を差し上げます。

◆電車でお越しの場合◆

☆JR長野駅よりバス、「権堂」下車徒歩2分

☆長野電鉄「長野」駅→「権堂」駅下車徒歩2分



🍏 申し込み方法

ながの電子申請サービス、または電話

下記URLから、ながの電子申請サービスに接続します。

https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=61583

二次元バーコード⇒



申し込み期限：令和7年(2025年)10月31日(金)

- ・収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。
- ・やむを得ず欠席や遅刻する場合は事前にご連絡をお願いします。

🍏 電話でのお申し込み必要事項

下記項目について、電話でお知らせください。

申込先：長野市男女共同参画センター（電話 026-237-8303）

① 氏 名	② 住 所 (市町村名のみ 番地不要)	③ 年 代 (30代や40代などで)	④ 電 話 番 号 ※緊急の連絡等に使用します。
⑤ 託 児 の 希 望 お子さんの名前(ふりがな)、性別、生年月日(西暦)をお知らせください。 ※お子さんに発熱や体調不良などの症状がある場合、託児をご利用いただけません。おむつ等必要なものをお持ちください。			

🍏 問い合わせ先

長野市男女共同参画センター TEL:026-237-8303

〒380-0814 長野市大字鶴賀西鶴賀町1481番地1(長野市勤労者女性会館しなのき)

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” TEL:0266-22-5781

E-mail: aitopia@pref.nagano.lg.jp <https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/index.html>

