

平成 28 年度 講座実施報告書

講座の名称	母娘関係の糸を解く～娘の私が「私」になる～				
講座の目的	生きづらさに悩む多くの女性の背景に、母の重圧が存在することが知られていて、個人的な問題であると同時に、女性全般の問題となっているこの「母と娘の関係」について見つめ直し、自分らしく生きることを支援するために講座を開催する。				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	20名	申込人数	24名	当日参加人数	21名
申込方法	電話（25%）、FAX（45.8%）、メール（25%）、その他（4.2%）				
託児	3名（申込4名、欠席1名）				
回数	1回				
開催場所	長野県男女共同参画センター 視聴覚室				
開催内容	日時	内容			講師
	3月10日 (金) 9:30～12:30	【講義・CRグループ・ワーク】 母娘関係の糸を解く ～娘の私が「私」になる～			柏原 吉野さん 社団法人日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー
参加者の声	<p>・色々な縛りやコントロールを受けていることを実感できた。</p> <p>無意識のうちに自分の娘にも、縛りやコントロールを与えていることに気づかされた。自分の意持ち、感情を大切にしようと思えました。</p> <p>・自分の中の気持ちや思いを整理することができ、今後どう考えていけば良いか、アドバイスをいただけて良かったです。思い切って参加してみて良かったです。</p> <p>・心の痛い部分だったので、コワイ気持ちがありましたが、共有したことで、自分だけではないと前向きに考えられることができました。</p> <p>・自分だけで抱えていたものが、少し軽くなったような気がします。</p> <p>来て良かったです。</p> <p>・まだ自分の心を開くところまで行かないで、入口くらいなので、ぜひ続編をお願いします。</p>				

**母娘関係の糸を解く
～娘の私が
「私」になる～**

女性限定
参加無料
託児あり

「私」は私、母は母、と想っている。でも、いつも私は「母」の事を考えている。母の「私」と言いがずと知っていて、いつも自分の思いを押し込めている。「母と娘の関係」は個人的な問題ではありませんが、全ての女性の問題でもあります。同じように悩むたくさんの女性がいます。いっしょに母娘関係の糸を解き、あたらしい私に気づいてみませんか。

日時
3/10
(金)
9:30～12:30

講師
柏原 吉野さん
日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー
プログラム
・グループワーク
・講義
・自己尊重トレーニング

●対象：長野県内在住・在勤の女性の方
●定員：20名
●会場：長野県男女共同参画センター「あいとびあ」
●申込方法：FAXまたはE-Mailにてお申し込みください。
●申込締切：平成28年3月7日（火）
●託児：平成28年2月28日（火）
(満1歳～就学前までのお子さん先着10名)

主催 長野県男女共同参画センター「あいとびあ」 申込は
こちら

チラシ



柏原講師



会場