

がまんし続けて大丈夫？ パートナーの不機嫌と



わたしへの影響

イライラしているパートナー。ピリピリした空気感。無言でずっと冷たい態度をとられる...など。
パートナーとの日常生活で、“これくらいささいなことだから...”と諦めたり、がまんしたりしていませんか。
自分に何が起きているのか、それがどう影響しているのかを知り、自分を癒してあげて考えてみませんか。

11/7
(木)

そもそも、パートナーの不機嫌とは？

～無視、大声で怒鳴る、ため息をつかれる...も暴力です～

講師 / 藤木美奈子さん (一般社団法人WANA関西 代表理事)

11/14
(木)

あの人から受ける、心と身体のストレス

～からだのサインに気づいていますか～

講師 / 高田昌代さん (神戸市看護大学 教授)



11/21
(木)

傷ついた自分を癒すために

～わたしを救うのはわたし～

講師 / 宮本由起代さん (NPO法人心のサポート・ステーション 代表理事)

日 程 : 11/7・14・21 毎木曜日 10時～12時 【3回講座】

対 象 : 女性 30人

(※原則として全回参加できる方)

参加費 : 無料

会 場 : 宝塚市立男女共同参画センター

一時保育 : 10人(1歳から就学前まで)

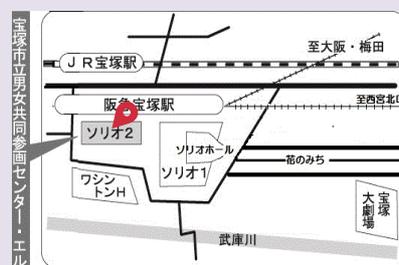
10月30日(水)までに要予約

申込開始日 : 10月3日(木)9時～

お申込方法 : 電話・窓口

またはホームページから。先着順

阪急宝塚駅よりすぐ ソリオ2の4階



主催・問合せ
宝塚市立
男女共同参画
センター

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

電話 : 0797-86-4006 FAX : 0797-83-2424

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

ホームページ

