

# 女性のための コミュニケーション・ワーク



他人の視線や評価が気になったり、いつの間にか周りの期待に応えようと頑張りが過ぎていませんか？  
自分の心に従い、日々を心地よく過ごすためのコミュニケーション・スキルやワークを学びます。

01

2/6 **木** 10:00～12:00

自分を深めよう  
(エモーショナル・リテラシー/  
リスニングブロック)

田上 時子 さん



02

2/13 **木** 10:00～12:00

他者との距離感を考えよう

井山 里美 さん

03

2/20 **木** 10:00～12:00

こころとからだを使った  
感情表現 (アクションワーク)

\*動きやすい服装でお越しください。

川崎 眞美 さん

04

2/27 **木** 10:00～12:00

これまでの自分と  
これからの自分

(内観法など)

田上 時子 さん



## 講師紹介



田上 時子 さん

NPO法人 女性と子どもの  
エンパワメント関西 理事長

早稲田大学卒業後、カナダ留学。幼児期から思春期にいたるまであらゆる子どもの問題に取り組む、子どもと親をサポートする活動を精力的に行っている。2011年文部科学大臣より「社会教育功労賞」受賞。著書に『子どもとのコミュニケーション・スキル』『親と子どもの感情BOOK』など多数。



井山 里美 さん

NPO法人 女性と子どもの  
エンパワメント関西  
事務局長

産業カウンセラー。子どもへの暴力防止プログラムCAPスペシャリストとして活動。神戸市看護大学非常勤講師、園田大学公開講座講師を務め、教職員・企業向けのコミュニケーションスキルや、ストレスマネジメントの講師を手掛けるなど多岐にわたり活動している。



川崎 眞美 さん

NPO法人 女性と子どもの  
エンパワメント関西 理事

CAPスペシャリストとして活動。アンディ・ヒクソン氏による「非暴力アクションワーク」、大阪大学コミュニケーションデザインセンター「地域の教育力をイノベーションするワークショップデザイナー育成プログラム」修了。動くことで「私」が深まるワークを、様々な形で実践している。

対象

テーマに関心のある女性20人  
\*全回参加できる方優先

参加費

無料

場所

宝塚市立男女共同参画センター

保育

10人（1歳～就学前まで）  
要予約・無料 1/29（水）締切

お申込

1/6(月) 9:00～電話、窓口  
またはセンターHPから申込可

主催  
お申込

宝塚市立男女共同参画センター・エル TEL : 0797-86-4006

指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

センターHP

