平成30年度
越谷しらこばと基金助成事業

女性の心とからだのケアサポート

生き辛さを抱えた女性や、自信を失っている女性に、本来の自分の力を取り戻し、失った自信を回復してもらうための講座です。
３回の講座を通して、ストレスやトラウマを軽減し、こころとからだのバランスを保つことで、自己肯定感を高めます。そして「女性の生きづらさ、ＤＶや虐待」についても学び、誰もが自分らしく生きることを目指します。

第１回 アートセラピーで自分発見

女性限定

11月10日（土）　14:00～16:00

定員：20名
会場：男女共同参画支援センター セミナールーム

絵画や造形などの芸術を通した心のケアを行います。
様々な素材に触れる感触を楽しんで、日頃のストレスを解消します。

指導：クエスト総合研究所

第２回 心とからだのセルフケア

女性限定

11月17日（土）　14:00～16:00

定員：20名
会場：男女共同参画支援センター セミナールーム

ストレスやトラウマの軽減に役立つキャパシター（太極拳やヨガの動き、呼吸法を取り入れた動作）の体験を通じて、心身の健康を自分自身で保つ方法を学びます。

指導：キャパシターインターナショナルジャパン

講演 第３回 母が重い娘たち～愛情か支配か？～

誰でも参加可

12月9日（日）　13:30～15:30

定員：80名
会場：越谷市中央市民会館 5F 第4,5,6会議室

主に母娘問題を取り上げ、女性の生きづらさ、ＤＶや虐待についての講演を行います。

講師：信田さよ子さん　臨床心理士、原宿カウンセリングセンター所長

【主催】
認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろう
〒343-0026 埼玉県越谷市北越谷２丁目21番８号
ウェブサイト：https://koshigaya-tomorou.or.jp

【申込み・問合せ】
認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろうの電話、メールにてお申込み下さい。
TEL:080-3246-3540　E-mail:tomorou@hot-koshigaya.jp

講師プロフィール

第3回

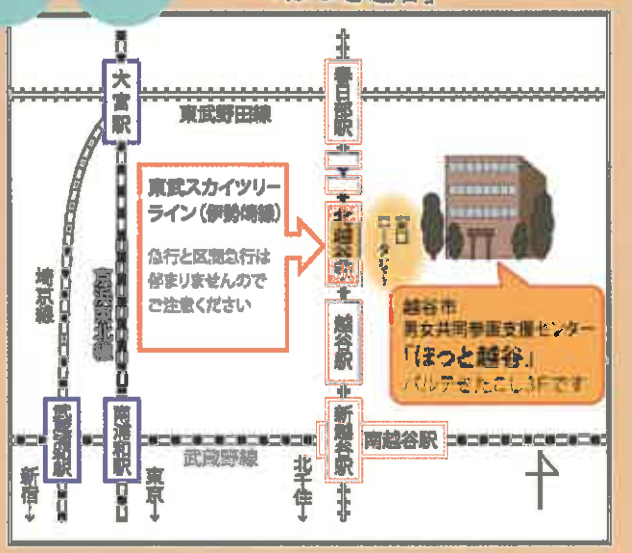
信田さよ子さん　臨床心理士、原宿カウンセリングセンター所長

お茶の水女子大学大学院修士課程修了。駒木野病院勤務等を経て1995年原宿カウンセリングセンターを設立。アルコールやギャンブルなどの依存症、摂食障害、ひきこもり、ドメスティックバイオレンス、児童虐待に悩む人たちやその家族、ハラスメントの加害者・被害者などのカウンセリングを行っている。著書に「母が重くてたまらない」「DVと虐待」など多数あり、最新著は「母・娘・祖母が共存する為に」。

会場アクセス

第1回　第2回

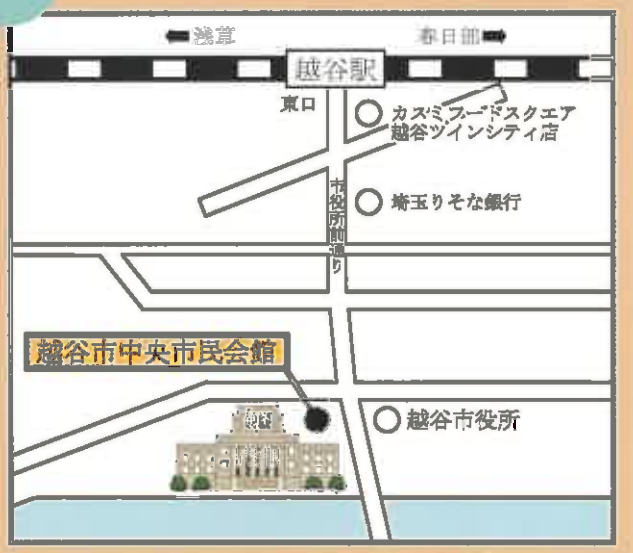
男女共同参画支援センター「ほっと越谷」



東武スカイツリーライン北越谷駅東口下車、
徒歩1分
パルテきたこし3階

第3回

越谷市中央市民会館



東武スカイツリーライン越谷駅東口下車，
市役所通りを徒歩7分
元荒川に差し掛かったところの右手の建物

主催

認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろう

男女共同参画こしがやともろうは「男女共同参画」「人権の尊重」「女性の自立支援」「地域づくり」の4つの柱を中心にした目的にそって活動しています。平成21年度からは、指定管理者として越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」の管理・運営を行っています。

参加申込み

参加希望日	☐ 第1回 アートセラピーで自分発見 11月10日（土）14:00～16:00	☐ 第2回 心とからだのセルフケア 11月17日（土）14:00～16:00	☐ 第3回 母が重い娘たち ～愛情か支配か？～ 12月9日（日）13:30～16:30
お名前	フリガナ		
ご連絡先	TEL	E-mail	
この講座を何で知りましたか？	☐ ホームページ　☐ チラシ　場所（　　）　☐ その他（　　）		

認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろうの電話、メールにてお申込み下さい。

TEL:080-3246-3540　E-mail:tomorou@hot-koshigaya.jp