

心のメンテナンス～私の気持ちと自己表現～

日時：2013年4月20日（土）

午後1時30分～4時30分

会場：交流ラウンジ

自分自身を大切にしながら相手も尊重する対等な関係を築くことは、「互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現」につながっていく。新たな人間関係が始まるとき、相手を尊重しながら自分の気持ちを率直に表現するアサーティブコミュニケーションについて知る機会を提供し、ラッピングクラフトを体験して気持ちの良いお付き合いのきっかけづくりを考えるワークショップを実施した。

講師／

酒井美智代

（親業訓練協会インストラクター、和みのヨーガインストラクター）

川見悠子（ラッピング教会特別講師、愛知学泉大学非常勤講師）

参加人数／31人（女性30人、男性1人）

参加費／500円、材料費800円



ご意見ご感想をいただきました

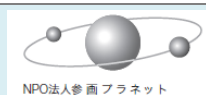
- ・良かった。セルフメンテナンスの部分も、もっと勉強したいなと思った。
- ・楽しい時間をすごせました。テーブルの人たちも話やすくよかったです。
- ・家族とのコミュニケーションに悩んでいました。悩むことよりもまず自分でやってみようとして少しだけ勇気をもらいました。
- ・今後の生活や人とのむすびつきに活かせるすてきな機会をありがとうございました。ちょうちょ結びのキレイな方法まで知ることができたなんて！！
- ・この場所自体も初めて知って色々な講座が催されていることもわかったので機会があればまた参加したいと思います。
- ・普段は出会わないような方々に出会えて視野が広がりました。



国の基本計画 【第2分野】男女共同参画の視点に立った社会制度・慣行の見直し、意識の改革

【第11分野】男女共同参画を推進し多様な選択を可能にする教育・学習の充実、

名古屋市の基本計画 【目標1】男女の人権の尊重、【目標2】男女平等・男女の自立のための意識変革



名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者
NPO法人参画プラネット