

自分を見つける気づき & 癒しのコラージュ

# シングルマザー

仕事に子育てに忙しい毎日…

コラージュを通して、気持ちをリラックスさせてみませんか。同じ悩みをもつシンママ同士で語り合い、しんどい気持ちを一緒に分かち合うことで、頑張っている自分を癒す時間を過ごしましょう。

無料  
3回連続  
保育つき

のためのグループ相談会

01 2022年2月5日(土)  
13:30~15:30

「シンママの悩み」  
～みんなどうしているの?～

02 2022年2月12日(土)  
13:30~15:30

「コラージュ」  
～自分を見つける  
気づき&癒しのセラピー～

03 2022年2月19日(土)  
13:30~15:30

「自分を大切に  
する  
生き方」  
～グダグダゆる～く生きる～



## 第1回 シンママの悩み ～みんなどうしているの?～

- ・子どもとの時間を大切にしたいけれど、忙しすぎて時間がない…
- ・どんなに疲れていても、子どもの世話を仕事に休むヒマがなく…
- ・ついイライラしてしまい自己嫌悪…
- ・なにもかもひとりで決めていかなければならないしんどさ…など

## 第2回 コラージュ ～自分を見つける気づき&癒しのセラピー～

- ・みんなと一緒に“自分が知らない自分”に出会う体験をしてみませんか。
- ・コラージュセラピーには、リラックス効果やカタルシス（浄化）効果があるとされています。

## 第3回 自分を大切に する生き方 ～グダグダゆる～く生きる～

“自分らしい生き方”についてポジティブな気持ちをみんなでシェアしましょう。

ファシリテーター：  
すてっぷカウンセラー（カウンセリング）

- 対象：シングルマザー、プレシングルマザー
- 定員：5人 ※3回連続参加できる方優先
- 場所：すてっぷ
- 受付：2022年1月4日（火）  
9:10～申込開始  
電話・来館で受付（先着順）
- 一時保育：  
子ども一人につき660円（税込）  
（要申込、3回分）1歳～小学3年生まで  
保育申込締め切り：1月29日（土）

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501  
問合せ：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ  
HP：<https://www.toyonaka-step.jp/>  
（指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団）

申し込み・お問い合わせは

TEL：06-6844-9739



5 ジェンダー平等を  
実現しよう



【新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日はマスクの着用、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。】