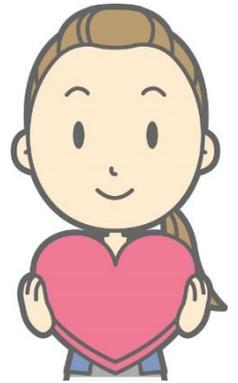


# 人間関係や仕事が しんどい女子のための コミュニケーション講座



## ～いろいろな気持ちを大切に作るトレーニング～

8月11日(日)  
14:00～16:00  
参加無料

家族、友だち、職場の人…  
相手のちょっとした一言ですぐに落ち込んで引きずる  
沈黙が怖くて人と話すのは緊張する  
わたしばかりガマンしてるのに周りは気づいてくれない  
そもそも自分自身ともうまくつきあえてない気がする…  
そんな女子のためのコミュニケーション講座です。  
自分の話し方や受け止め方のクセやパターンに気づくワークなどを  
体験します。  
ちょっとしたコツで、変わることはたくさんあります！

### すてっぷってどんなところ？

豊中市の公共施設です。性別にとらわれず、ひとりひとりの個性や能力を大切にできる社会をめざす事業をしています。今回の講座だけでなく、気軽に参加できるいろいろな講座・イベントも予定しています。すてっぷ内には、本やDVDの貸出ができる情報ライブラリーや、女性のための相談室があります。詳細はホームページでもご覧いただけます。  
<http://toyonaka-step.jp/>

### すてっぷおとなGirls部

2016年度にすてっぷの講座から生まれた部活動です。「毎日がしんどい」と感じている39歳くらいまでの独身女性で活動しています。これまで、月1回集まっておしゃべりをしたり、お散歩にでかけたりしました。メンバーリストで情報を配信中！

登録はこちら→



場 所：すてっぷ セミナー室1 (エトレ豊中ビル5階)  
講 師：加藤 伊都子 (認定フェミニストカウンセラー)  
対 象：39歳くらいまでの子どものいない独身女性  
定 員：20人 (先着順)  
申込み：電話、Webフォーム、来館で受付

### <講師紹介> 加藤伊都子(かとう いつこ)

フェミニストカウンセリング堺所属。  
認定フェミニストカウンセラー。  
自治体の相談室などでカウンセリングを行うほか、女性のための自己主張・自己尊重トレーニングのグループトレーナー、サポートグループ・CRなど、女性のための語り合いグループのファシリテータ活動を行う。  
主な著書に『私は私。母は母。あなたを苦しめる母親から自由になる本』(すばる舎)、『母娘かんけい～二年間の語り合いを終えて』グループスイーパー著、『私を語ることばに出会って』(新水社)など。

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ  
(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

申込み・問合せは すてっぷ まで <水曜休館>  
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501  
電話：06-6844-9773  
FAX：06-6844-9706  
メール：kouza@toyonaka-step.jp  
<http://www.toyonaka-step.jp/>



申込みWebフォーム

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/0c36ca17626319>

