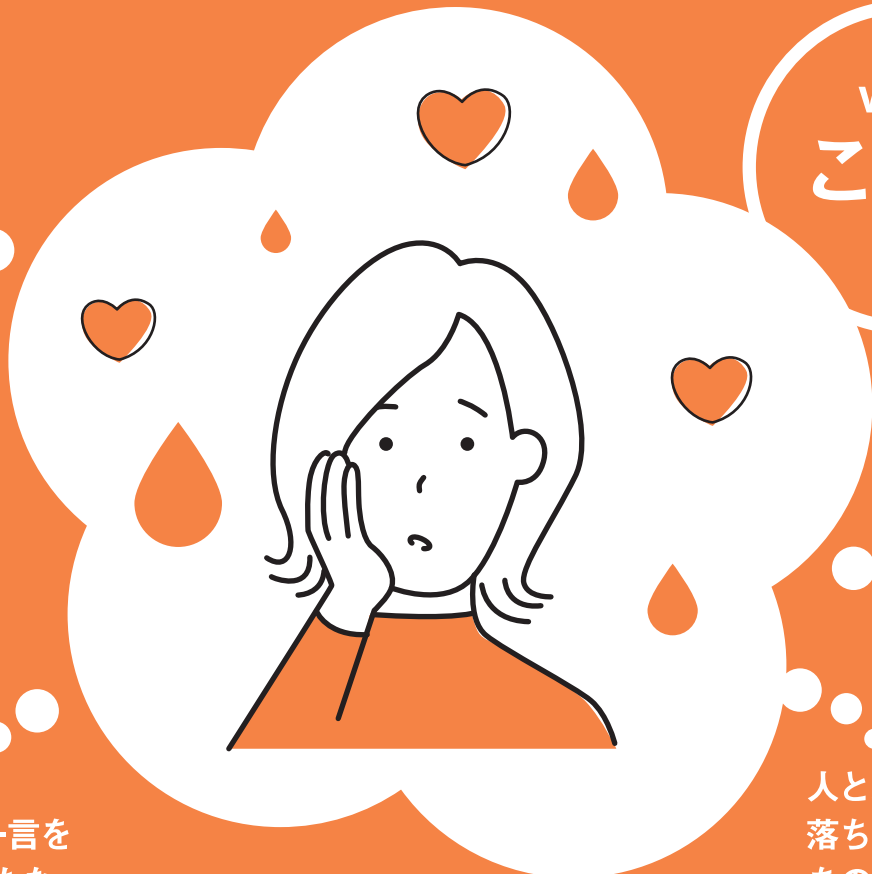


「イラッ」「モヤッ」はどうかできる！ 私のこころの整理術

どうしていつも
勝手に決めるの？

価値観や相手の正義を
じんわりと
押し付けられている？

また余計な一言を
言ってしまったな。



vol.3
こころ
編

相手をコントロール
しているのかな？

人と比べては
落ち込んでしまう。
あの人がうらやましい。

私たちの悩みのほとんどは「人と人」の間のカンケイの中にあります。
相手の何気ない言動に対して「イラッ」「モヤッ」。
感情に振り回されて、つい一言多くなって自己嫌悪。
毎回同じパターンの繰り返し。
身近な人との間で気まずい状態が続き、こころが疲れていませんか。

自分と相手の間にある目に見えない「境界線」。
知らぬ間に、お互いが相手の領域に侵入して息苦しさが生まることがあります。
家族・パートナー・友達、一緒に働く仲間、大切な人だからこそ、
お互いを信頼し尊重し対等に話し合い、答えを見つけていきたい。
ワークを取り入れながら、相手との境界線を把握して
「境界線を越えない、越えさせない」練習をしてみませんか？

WEB申込



step1

自分の「イラッ・モヤッのポイント」を
おさえてみよう

step2

「イラッ・モヤッ」が
起こった状況を整理してみよう

step3

「イラッ・モヤッ」の解決策を
言葉にして伝えてみよう

おまけ

「イラッ・モヤッ」が起きた時に

※グループワークの時間がありますので不織布マスクをご使用ください。

日程 2023年2月25日(土) 13:30~16:30

会場 三重県総合文化センター
三重県文化会館2階 大会議室

対象 テーマに
関心のある女性

受講料無料

事前申込制

定員30名

※電話、E-mail、Webフォーム、フレンテみえ窓口ほかで、先着順に受け付けます。

無料託児サービスあり(要事前予約) 0歳3カ月~小学3年生程度 託児申込締切:2月11日(土)

主催:三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

お問い合わせ:三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135 E-mail: frente@center-mie.or.jp



講師

かとう いつこ
加藤伊都子さん

(有)フェミニストカウンセリング塚 所属
日本フェミニストカウンセリング学会認定
フェミニストカウンセラー
特定非営利活動法人
日本フェミニストカウンセリング学会代表理事