

オンライン開催

セルフケア  
にも有効！

# 身体の声で私とつながる ジェンダー と マインドフルネス

社会や家庭であたりまえのように身につけてきた“ジェンダー規範”は、私たち女性のころと身体にどのような形で影響を及ぼしているのでしょうか？

この講座では、欧米で最も効果的な心理療法の一つとして認められているハコミ研究所のハコミセラピーの技法を使って、優しく丁寧にご自身の身体感覚に気づきを向けることで、より自分らしい生き方が選択できるようになることを目指します。

また、DV や性暴力被害など女性への暴力被害、さらにコロナ禍におけるトラウマ的状况でのストレスへの対処法として、支援現場でも使えるアプローチもご紹介します。

ジェンダーに興味がある方、マインドフルネスに関心がある方、初心者の方も大歓迎！！

**日時：2021年1月11日（月・祝） 9：30～12：00**

## 第1部

講師：ウィリングヘム広美さん（ハコミ研究所認定ハコミセラピスト・トレーナー）

## 第2部

参加者の皆さんと法人スタッフがお話しながら第1部の学びを深めます。

第1部の学びを日常生活に取り入れることができるようなワークも行います。

場所：オンライン開催 zoom 会議システムを使用する予定です。

くつろいで参加できる場所からご参加ください。講座内で参加者同士が小グループで話すことがあります。その際はビデオをオン（顔出し）でご参加ください。

対象：女性 参加費：1,000円（当法人正会員は無料）

定員：20名 定員を超えた場合は兵庫県内在住の方優先

お申し込みは<こくちーずプロ>より：お申し込みフォームはこちら→



申し込み締切 2020年12月20日（定員に達した時点で締切ります）

※ 1 / 5.7.8 zoom 練習会と呼吸法などのミニ講座（希望者のみ・約1時間・裏面参照）



◆主催・お問合せ◆

特定非営利活動法人 フェミニストカウンセリング神戸

<http://www.femi-c-kobe.com/> 〒650-0024 神戸市中央区海岸通 4-1-7-404

TEL/FAX 078(360)6211 e-mail [femi-ko@nifty.com](mailto:femi-ko@nifty.com)

特定非営利活動法人フェミニストカウンセリング神戸は女性の視点に立った女性のための相談である“フェミニストカウンセリング”の手法を使い、これまでの性別役割分担意識（ジェンダー規範）\*にしばられることなく、家庭や職場などで主体的に多様な生き方を選択できるようサポートしています。ひとりひとりの生き方に寄り添うことで、女性が生きやすい社会をめざしています。

講師：ウィリングハム 広美



ハコミ研究所認定トレーナー  
米公認臨床士 元ザイード大学助教授

講師プロフィール はこちら ↓  
(日本ハコミ研究所)



### こんな人におすすめ！

- からだとこころのバランスを取りたい
- 自分を大切な存在だと感じたい
- 社会の女性蔑視にNOを言いたい
- 支援者としてスキルアップしたい
- ありのままの自分で生きるなんてできるの？
- 言葉にならないけれど、もやっとしている
- 自分の経験を生かして、人の力になりたい
- 最近セルフケアを後回しにしている
- 当法人の活動に興味がある など

### 受講までの流れ（詳細はこくちーず返信メールをご確認ください）

- お申し込み後3日以内に受講料をお支払いください。（銀行振込み）
- 講座開始の24時間前までにzoomの招待リンクをメールでお送りします。



### 受講にあたり

- 他の参加者の発言の守秘義務が守れる場所からご参加ください。
  - ワークなどで出てきた個人的な内容の守秘義務を守ってください。
  - Zoomが初めての方向けに、下記日程で接続テストや練習を兼ねミニ講座を開催します。  
(①1/5 15:30～ ②1/7 10:00～ ③1/8 13:00～ 約1時間)
- 参加ご希望の方は合わせてお申し込みください。

## 特定非営利活動法人フェミニストカウンセリング神戸

個人カウンセリング（予約制）

無料電話相談（078-360-5030・月曜13～16時）

講師活動（自治体・企業等）

自治体等の相談業務受託

\*そのほか講座・勉強会等も開催しています

女性への暴力（DV・性暴力・ハラスメントなど）その他情報を配信中！



フェミカン神戸

検索



↑本講座のお申込みもHPより受け付けます。



facebook

↑講座情報など、随時更新。

