

# あつかいづらい



# 自分の気持ちとの付き合い方

2025年

1月11日(土) 14:00~15:00 ミニセミナー  
15:05~16:00 語り合い

過去のつらい経験・トラウマ（心的外傷）の影響から  
「自分で自分のことをコントロールしづらいな」  
と、思うことはありませんか？

- ・急に訳の分からない大きな感情に圧倒されてしまう
- ・自分のペース以上に、頑張りすぎてしまう
- ・いつもイライラして子どもや身近な人に当たってしまう
- ・気がつくとぼーっとしている、自分の感情を感じにくい
- ・対人関係や子どもとの関係がうまくいかない etc.



前半のセミナーでは、女性カウンセラーが「自分の気持ちが扱いづらくなる仕組みや自分の気持ちとの付き合い方」について、お話しします。後半は、参加者同士で語り合いをします。自分の気持ちの話だけでなく、子育て・生活・仕事のことなどを、お茶を楽しみながら、一緒に話しましょう。

※前半のセミナーだけの参加もOKです！保育を利用しない方は、後半の語り合いだけの参加もOKです。

場 所 : 西宮市男女共同参画センター ウェーブ 411学習室

定 員 : セミナー (14:00~15:00) は20人、語り合い (15:05~16:00) は10人 (先着順)

対 象 : シングルマザー・シングルマザーになるかもしれない人

参加費 : 無料

託 児 : 無料・対象は1歳~就学前の幼児・託児受付は12/25 (水) まで

申込方法: お申込みフォーム、電話、ウェブ窓口 (月~土 9:00~17:00)

《お申込みフォーム》



お申込み・お問い合わせ

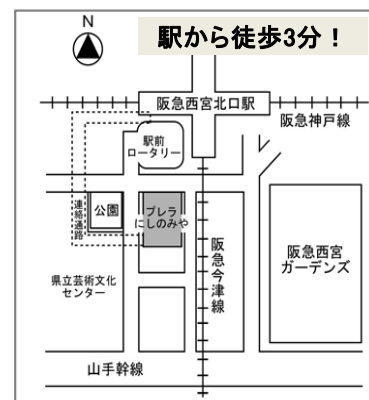
## 西宮市男女共同参画センター ウェーブ

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階  
TEL: 0798-64-9495 受付: 9:00~17:00 (月~土)

★フェイスブックとX (旧ツイッター) でも情報発信しています



ウェブのHPは  
こちら🏠



ウェブは「誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現」を基本理念として活動しています。