

母と娘のちょうどよい 距離感を考える

母の期待を感じて苦しい娘、つい娘に自分の思いをかけ過ぎてしまう母。依存や干渉から脱出して、自分らしい生き方ができるよう考えていく講座です。



講師 横山 真香さん

2021年
1/24
(日)
14時～15時30分

- **会場:** 武蔵野プレイス 4Fフォーラム(武蔵野市境南町2-3-18)
- **対象:** テーマに関心のある女性
- **講師:** ^{よこやま}横山 ^{しんこ}真香さん(母娘関係カウンセラー)
- **定員:** 30名(抽選・定員を超えた場合、市民を優先して抽選)
- **保育:** 6か月以上未就学児対象、定員2名。1月11日(月)に締切り、

母娘問題・・・母が自身の自己実現がかなわない苦しさから、娘に過干渉する状態になり、娘は自分で考え行動することに罪悪感を感じるなど、主体的に生きられない状態を指す。その他にも母、娘それぞれが自分らしく人生を生きられない様々な状況が母と娘の関係性に起因している場合も含む。

定員を超えた場合は市民を優先して抽選。結果は全員にお知らせします。

- **参加費:** 無料
- **申込:** 1/11(月)までに武蔵野市ホームページから、または電話でお申込みください。詳細は裏面をご確認ください。
- **開催方法:** 新型コロナウイルス感染の状況によっては、オンライン開催いたします。その際は、ZoomまたはWebexでの開催となります。開催方法は、申込された方にお知らせします。「オンライン講座の受講方法」は裏面をご覧ください。

武蔵野市立男女平等推進センター

〒180-0022 東京都武蔵野市境2-3-7 市民会館1F

TEL : 0422-37-3410 FAX : 0422-38-6239

E-mail : danjo@city.musashino.lg.jp

<アクセス JR中央線「武蔵境」駅 nonowa口より 徒歩5分>



HPからも申し込みできます

【講師プロフィール】

横山 真香さん

母娘関係カウンセラー

女性の人権をサポートするNGOに所属、相談活動に携わる。2000年からメンター、自然療法士、心理カウンセラー養成機関等に学び、日本心理療法士認定スクール講師を経て、横浜、東京にカウンセリングルームを開設。

【申込方法】

①1/11（月）までに、武蔵野市ホームページから、または電話で申込みます。お申込は、「講座名」、「氏名、住所、電話番号、Eメールアドレス、年代（30代、40代など）」、「講師に聞きたいこと、悩んでいること」を、お伝えください。定員を超えた場合市民を優先して抽選し、結果は全員に1/18（月）までにお知らせします。託児をご希望の場合は、さらに「子の名前（ひらがな）、参加当日の月齢」と住所（番地、号数まで）をお書きの上、下記宛てにお申込みください。

②保育は1/11（月）に締切り、定員（2名）を超えた場合、市民を優先して抽選を行い、結果は全員に1/18（月）までにお知らせします。



HPからも申し込み
できます！

男女平等推進センター ヒューマンあい

武蔵野市境2-3-7 市民会館1F

TEL 0422-37-3410 FAX 0422-38-6239

E-Mail danjo@city.musashino.lg.jp

<受付：9：00～22：00 木曜/年末年始（12/29～1/3）休館 >

男女平等推進センター相談のご案内

<女性総合相談>

* 1回50分。センターに電話で予約。無料。

* 人間関係など様々な悩みの相談。

第1土曜 午後1時～午後3時50分

第2金曜 午後6時～午後8時50分

第4火曜 午前9時～午前11時50分

<女性法律相談>

* 1回30分。センターに電話で予約。無料。

* 離婚・相続・養育などの法律的相談。

第1土曜 午前9時30分～正午

相談予約電話 0422-37-3410

<オンライン講座の受講方法>

男女平等推進センターへ申込み



開催約1週間前に受講のためのURLをメールで受け取る。スマートフォン、タブレットで参加の場合は、事前にアプリをダウンロード。



カメラとマイクの動作確認をしておく



当日、講座開始30分前に、パソコン、タブレット、またはスマートフォンで講座URLをクリックして受講スタート！

★講座資料の閲覧には、パソコン、タブレットが見やすいです。

