

私らしい生き方



「あのとき、ああ言えばよかったなあ…。」「自分の思いを素直に伝えたい。」
ありのままの自分、気負わず、無理せず、自分らしく生きていきましょう。

第1期

第1講座

9/10
(水)

14時から16時 男女共同参画センター 6階 第一研修室

「自分も相手も大切にするノーの言い方」



講師：安田 香珠子さん（こころの相談室woman主宰）

第2講座

9/17
(水)

14時から16時 男女共同参画センター 6階 第一研修室

「こころを届ける大人の手紙講座」



講師：村山 順子さん（有限会社プロシードひまわりサービス）

第3講座

10/1
(水)

10時から12時 男女共同参画センター 6階 第一研修室

「住み方は生き方の表現

～住み方に現れるジェンダー意識～」



講師：田中 恒子さん（大阪教育大学 名誉教授）



手話
通訳あり
※事前申込制

入場
無料

保育
あり
※事前申込制

定員 30人（申込先着順）
保育 1歳半～就学前幼児 開催日1週間前までに申込が必要です
手話 開催日1週間前までに申込が必要です

申込み方法・詳細は裏面をごらんください

主催 東大阪市・東大阪市教育委員会・東大阪市人権啓発協議会・東大阪市人権擁護委員会
～人権尊重のまちづくりをすすめましょう～

《講座紹介》

市民人権講座 「生き生き人生学」

9/10(水)14時～16時
自分も相手も大切にするノーの言い方
講師：安田 香珠子さん

ノーと言えなくて、後で後悔したり、相手との関係がしんどくなったり…そんな経験ありませんか。相手を傷つけないで、自分の伝えたいことが言えてすっきりする、そんなコミュニケーションのコツが得られます。

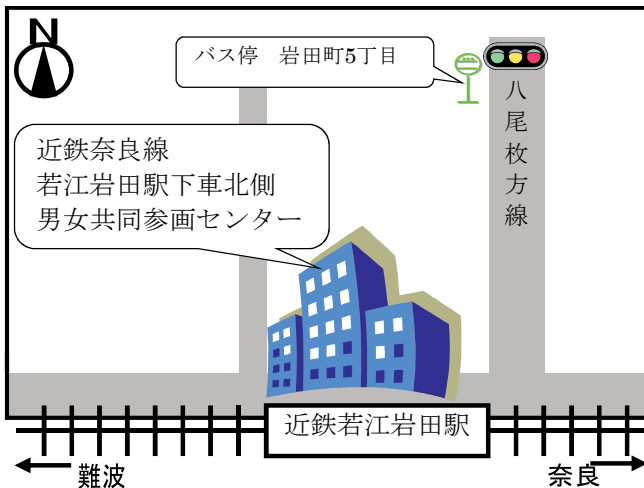
9/17(水)14時～16時
心を届ける大人の手紙講座
講師：村山 順子さん

大切な人へ自分の思いを伝えるとき、あなたが使うものは何ですか？メール？電話？それとも手紙？手段はいろいろ。便利な時代だけれども、時間をかけて書く手紙の良さ、もう一度見直しませんか。

10/1(水)10時～12時
住み方は生き方の表現
～住み方に現れるジェンダー意識～
講師：田中 恒子さん

住み方の中に隠された自分のジェンダー意識に気づいて、素敵な住み方、生き方してみませんか。

※場所は すべて男女共同参画センター6階第1研修室



※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

Three circular icons: '手話通訳あり ※事前申込制' (Sign language interpretation available, advance booking required), '入場無料' (Free admission), and '保育あり ※事前申込制' (Childcare available, advance booking required).

申し込み方

電話・ファックス・メールにて、①お名前②講座日③連絡先をお伝えのうえ、お申し込みください。ファックス・メールにて、申し込みされた方は折り返し受講可否のご連絡をいたします。申し込み後2日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、再度お問い合わせください。

申し込み先 東大阪市人権室人権啓発課

電話：06-4309-3156

ファックス：06-4309-3823

ケータイから申し込み可能！



FAX用紙

東大阪市人権文化部人権室人権啓発課 行 (FAX 06-4309-3823)

おなまえ () ご連絡先 ()

9月10日、9月17日、10月1日 (○印をおつけください) の講座に参加します。

手話通訳・一時保育(1歳半～就学前幼児)を希望される方は次の口にチェックしてください。

手話通訳 一時保育