

女性も

男性も

令和 2 年度 琴浦町男女共同参画フォーラム
鳥取県 よりん彩活動支援事業補助金 公開講座

このご時世！イライラ・怒りの対処術 アンガーマネジメントで幸せ生活

ステイホーム「あんなに怒るんじゃないかった」「やっぱり怒っておけばよかった」など、怒りで後悔したことはありませんか？子育て、孫育て、家庭、仕事・・・、様々な場面で怒りの感情は生まれます。怒ることは悪いことではありません。しかし、怒りの扱いを誤れば、他人や自分を傷つけて後悔してしまいます。『怒りで後悔せず上手に付き合うコツ』や『怒りが起きる意外な原因』などをわかりやすく、参加者同士のおしゃべりも入れながら楽しく学んでいただけます

いなだ なおひさ

講師 稲田 尚久 さん



プロフィール

1970年岡山県真庭市生まれ。名古屋芸術大学絵画科洋画専攻卒業、中学校教諭として24年間勤務。

現在、アンガーマネジメント、叱り方、伝え方、聴き方を中心に、子育て、教育、コミュニケーション、メンタルヘルス、ハラスメントといった分野の講演や研修を行っている。また、産業カウンセラーとして、官公庁や企業、個人へのカウンセリングも行っている。

ガーマネジメントとは
怒りをコントロールするための心理トレーニング

日時：9月19日（土） 13：30～15：30（受付13：00～）

場所：琴浦町まなびタウンとうはく 4F 多目的ホール

琴浦町徳万 266-5（電話 0858-52-1111）

○託児行います。対象：満1歳～未就学児。

主催：琴浦町男女共同参画推進会議 後援：琴浦町・琴浦町教育委員会

問合せ：琴浦町男女共同参画推進会議

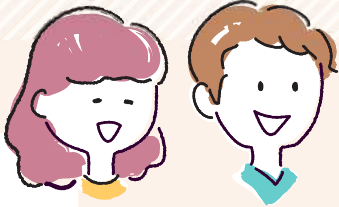
（電話 琴浦町企画政策課内 0858-52-1708 ファクシミリ 0858-49-0000）

参加無料

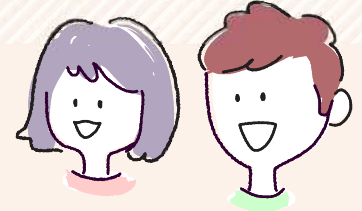
260席/先着120人

※ 当日はマスクの着用
をお願いします。

※ コロナ禍に因っては中止となる場合があります



オンライン講演会



学校カフェが 地域をつなぐ

11/7 sat.
14:00~16:00

<定員>
50名程度
<参加費>
無料

<オフライン会場>
日本財団まちなか拠点
in yonago
鳥取県米子市法勝寺町 65
(10名程度)

鳥取県の中学校や高校に、
気楽に安心して過ごせるカフェがある……
そんな未来を想像してみてください。

高校の校内カフェを事業として神奈川県内2校で展開され、
カフェ以外でも多くの子どもたちをそばで見守りされてきた若
者支援のベテラン・石井正宏さんに、カフェの基礎的知識
や現代の若者たちの背景についてお話しいたします。
そして、そのNPO法人パノラマの活動に刺激を受け、地域
を巻き込み中学校内カフェを開かれたアクティブな市民代表
の古林美香さんに、いろいろなカフェのスタイルのひとつと
しての中学校内のカフェの事例をお話しいたします。
子どもたちと学校とカフェと地域のバランスいい関係のヒント
がたくさんです。



石井正宏 氏

1969年東京生まれ。
ひきこもり支援をするNPOで活
動後、ひきこもりの予防支援に取り組むため平成
23年から神奈川県立田奈高校で潜在的な課題に
アプローチする図書館での交流相談や、地域を巻
き込んだ有給職業体験パイターンを開始。平成27
年にNPO法人パノラマを設立し、同校で校内居場
所カフェを開始。音楽好きが高じてフジロック
NGO VILLAGEの幹事やアナログ・レコードのイ
ベントなどを開催。



古林美香 氏

1972年生まれ。子育て中に
学童クラブやPTAの役員など
を通じて、子どもたちのおかれている環境に関心
を持つ。2016年より、西東京市内公立中学校内居
場所カフェを運営。2018・19年度、「西東京子ども
放課後カフェ」として西東京市NPO等企画提案事
業に採択される。現在は共生社会の実現を目指す
「みんなの西東京」代表及び、アートの楽しさを伝
えるアートコミュニケーターとして活躍中。



対象：PTA、教育関係者、行政機関、子ども支援・地域活動に興味のある方など
申込先：任意団体 いいへん 土川 070-5057-3036 sora_dad@mineo.jp



生理前後 こんなことはありませんか？！

今、あなたは生理を楽しめていますか？

生理前のイライラ、頭痛や胸の張り、生理痛などの
トラブルがある時は、それは身体が
あなたにメッセージをくれています。

あなたこそ、あなた自身の名医。
古くより伝わる日本人女性の身体が持つ叡智を知り、
簡単なお手入れをすることで、
身体は喜び、毎日気持ちよく過ごせる身体に
変化していくことでしょう。

身体とこころの幸せを
たくさんの女性が感じられますように。

もちろん、女性だけでなく、
男性にも知ってほしい。
生理がまだの子どもたちにも。



「よりん彩活動支援事業補助金公開講座」 月経講座

～自分のこころとカラダを感じてみよう～

- ① 11月27日（金）18時～20時
（女性向け）
- ② 12月4日（金）18時～20時
（男性向け）
- ③ 12月6日（日）15時～17時
（どなたでも）

内容

月経時の身体や心の変化、自分でできるケアについて等（座学、実践）

場所

八頭町中央公民館
（八頭町宮谷80）

参加費 無料

申込み方法（要申込み）

右記のQRコードより
お申込み下さい。



講師紹介 三輪 よし子氏

（一般社団法人女性と子どものサポートセンターいのちね、ヨガインストラクター、整体師）

2003年よりビジョンヨガインストラクターとして活動。お客様の妊娠、幸せな出産体験を元に、生命を育むための女性の子宮作りのサポートを中心に活動中。現在は、野口整体を学び、人の持つ自然治癒力をさらに引き出すための研鑽を続けている。現在は、鳥取県智頭町にある一般社団法人女性と子どものサポートセンターいのちね理事を務める。

「いのちねHP」<http://inochine.com/>



主催・問い合わせ先

認定NPO法人ハーモニカレッジ

鳥取市越路大谷752-1空山ポニー牧場

TEL：0858-72-2468 担当：ミゾウエ