パートナーとの関係で悩む
女性のための居場所
ー　ひだまりスポット　ー

夫・恋人など

ひだまりスポットは、さまざまな思いを抱えた女性たちがお互いの気持ちを語り、聴いたりする中で、自分の気持ちに目を向け自分らしさを回復するための場です。
安心して話せる場で思いを共有しましょう。

＊まずはテーマに沿ったミニレクチャーで学び、一緒に考えましょう。
＊専門のファシリテーターが進行役となり話を深め、必要な情報を提供します。

11/20 ㊐ 13:00~15:00

テーマ「傷つき体験の影響」

夫やパートナーとの関係性に「不安」や「緊張」を感じていませんか。
「対等な話し合いができない」「いつ相手の機嫌が悪くなるかビクビクする」…。
そんな日常の不安感が、こころとからだに影響を与えることがあります。
少しでも影響を受けないために何ができるかを一緒に考えましょう。

【定員】8名程度
【場所】川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）※1階窓口までお越しください。
【対象】夫・恋人などパートナーとの関係で悩んでいる女性（市内在住・在勤・在学者）
【参加費】無料
【保育】あり　※裏面参照
【申込】不要

※新型コロナウイルス感染防止に関しての保健所等による調査のため、当日受付でお名前と電話番号を伺います。
参加自体はニックネームでかまいません。
※新型コロナウイルスの影響によりやむなく延期もしくは中止になる可能性があります。
開催についてはホームページや電話でご確認のうえ、お越しください。

主催：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

次回の日程・テーマ

12/11㊐　13:00〜15:00

テーマ「お金の悩み」

生活を共にする夫やパートナーとの間でお金のやりくりに困っていませんか。
「生活費が足りないけれど、頼みにくい」「働きたいのに反対される」
その結果、自分が独身時代の貯金を取り崩す、親の援助がないと生活が回らない…。
何が糸口になるか一緒に考えましょう。

今後の開催日程	テーマ
2023/1/8（日）	子どもへの影響
2023/2/19（日）	私を大切にするコミュニケーション

※いつからでも、1回だけでも参加できます。

保育について

・無料（0歳6ヶ月〜就学前）
・要予約　※電話・ホームページからご予約ください。
　　※締切：実施日の3日前（土・日・祝日を除く）まで。

【保育の予約はこちら】

https://www.scrum21.or.jp/seminar/sc39369.html

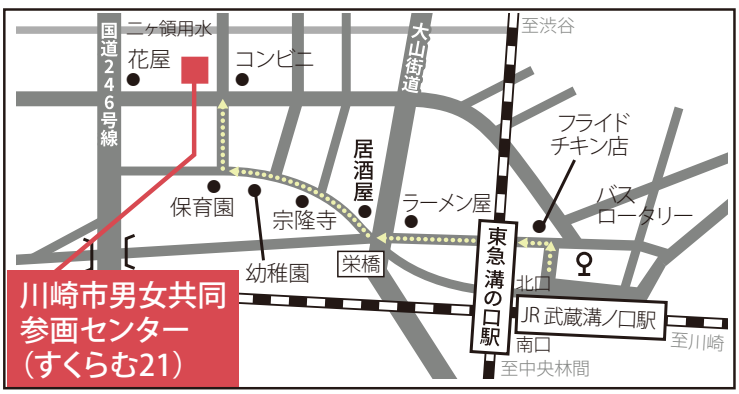
こちらのQRコードを読み
取ってアクセスしてください。

問合せ・会場

川崎市男女共同参画センター
（愛称：すくらむ21）

〒213-0001
川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808
FAX：044-813-0864
URL：https://www.scrum21.or.jp/

すくらむ21　検索

※JR南武線「武蔵溝ノ口」駅　徒歩10分
※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅　徒歩10分