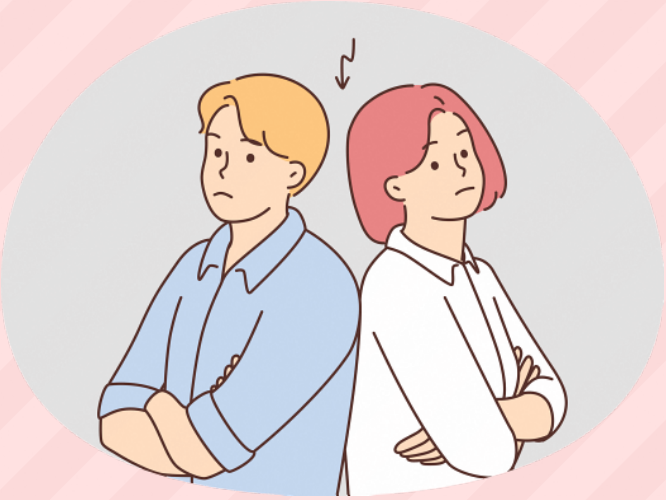
「自分が悪いから仕方ない」

オンラインセミナー

# 家庭内で心地良く過ごす方法

「私が我慢すれば…」

## ～モラハラを知り、心の安心を取り戻す～



パートナーからいつも責められる…。「自分が悪いから」といつの間にか思い込んでしまっている…。
それはあなたのせいではないかもしれません。まずは、もやもやの正体を「知ること」から始めてみませんか。

**開催日時** 12/4(金)14:00-15:30

**開催方法** Zoomによるオンライン（視聴者の顔、氏名非表示可能）

**対　象** 区内在住・在勤・在学の方

**定　員** 30人（要申込･先着順）　**参加費** 無料

**申込方法** 電話、FAXまたはオンライン申請（足立区HP内）
【10月26日(月)申込開始】

**申込・問合せ先**

足立区男女参画プラザ（多様性社会推進課）
電話：03-3880-5222（休館日除く平日8:30～20:00受付）
FAX：03-3880-0133（24時間受付）

＊都合により内容の変更、中止になる場合があります。ご了承ください。

こちらからも
お申込ができます。

知ると分かる。すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI

## 講座内容

「なぜかいつも怒られる」「家庭の中で息苦しい」。そんな違和感を抱えていませんか？

怒鳴る・無視する・威圧するなど、言葉や態度で相手を支配する「モラルハラスメント（モラハラ）」もDVの一つです。その背景には、ジェンダーによる思い込みや固定観念が深く関係しています。

本講座では、DV・ハラスメント防止の専門団体から講師をお迎えし、モラハラの仕組みやジェンダーの影響、自分の心を守る方法について学びます。

## 講師紹介

しけんばる
志堅原 郁子さん（一般社団法人アウェア　副代表）

沖縄県出身。新聞記者を経て米国留学し、州立サウスカロライナ大学大学院でジャーナリズム修士号取得。

同大学院でティーチングアシスタント、同州日本人学校で教師を務めたのち札幌へ。

2004年からジェンダーを基軸とする講座を主に教育機関で実施。現在、北海道大学非常勤講師。

## オンラインセミナーについて

- Zoom（WEB会議ツール）を利用して行います。パソコン、スマートフォン、タブレットをご利用願います。
- Zoom用ログインURLは講座開催前日までに主催者よりメールでお送りします（申込時にメールアドレスの記入必須）。
- 利用時にかかる通信料は各自ご負担ください。

## 申込方法

電話、FAXまたは足立区HP内のオンライン申請でお申し込みください。

ＴＥＬ：03-3880-5222

ＦＡＸ：03-3880-0133

足立区男女参画プラザ　モラハラを知る　検索

## 参加申込書　FAX：03-3880-0133

| 「モラハラを知る」12月4日（金）14時～15時30分 | | |
|---|---|---|
| 参加者名 | 名前（カタカナ） | 年代（当てはまるものに〇）<br>10代・20代・30代・40代<br>50代・60代・70代以上 |
| お住いの地域 | 例）足立区梅田　＊町名まで | |
| 連絡先 | 電話番号 | FAX番号 |
| メールアドレス | 後日Zoom用ログインURLをお送りしますので、必ずアドレスをご記入ください。 | |

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。