

母との関係、 子どもとの関係

「いい子」を卒業して
もっと軽やかに
自分を生きてみよう



その一歩を
ここから一緒にはじめませんか

「娘だから」「母だから」と、ちょっと無理をしていませんか？
ここは、そんな心の重荷をそっとおろし、ひとりの人間としての
「私」を取り戻すための語り合いの場です。

お母さんの期待に応えなきゃ…
子どものことは大切だけど母親でいるのがつらい…

Zoom
オンライン連続講座

女性限定

日程 全4回 — 原則すべての回にご参加ください

1/20 2/3 2/17 3/3 [水曜日] 10:00-12:00

参加無料 | 定員16名 | 申込×切 1/6 | 申込者多数の場合は抽選

* Zoomを使ったオンライン講座です。お一人で集中してご参加いただける環境をご準備ください。

申込



母との関係、子どもとの関係



「お母さんのことは好き。でも、期待に応えるのがしんどい」
 「子どものことは大切。だけどもう“母親”でいるのがつらい」
 ——そんな思いを、胸の奥にしまいこんだことはありませんか？
 「娘だから」「母だから」と、ちょっと無理をしていませんか。
 『オンラインモヤモヤ語り場』は、そんな心の重荷をそっとおろし、
 ひとりの人間としての「私」を取り戻すための語り合いの場です。
 同じモヤモヤを抱える仲間と、本音を分かち合ってみませんか。

日程 — 全4回の連続開催

1月20日 [水] 10:00 - 12:00
 2月 3日 [水] 10:00 - 12:00
 2月17日 [水] 10:00 - 12:00
 3月 3日 [水] 10:00 - 12:00

原則すべての回にご参加ください。
 欠席される回がある場合は申込時の備考欄
 にその旨をご記入ください。抽選時には全
 回ご参加いただける方を優先します。

開催方法 — オンライン

Zoomミーティングを使用して開催します。

インターネットに接続したPC（またはタブ
 レット、スマートフォン等）が必要です。
 事前に受講環境のご確認をお願いします。

参加時は必ずビデオオン（顔出し）でご参
 加ください。語り合いの場ですので、聴講だ
 けの参加はできません。

集中して一人で参加できる個室の環境をご準
 備ください。ご家族がいる場や公共の場で
 の参加はご遠慮ください。また、参加中に
 他の方（お子さんを含む）が写り込まないよ
 うにご配慮ください。

対象 — 女性限定

母親との関係 あるいは 子どもとの関係 に
 悩んでいる女性

語り合いの場 3つのルール

参加

自分の考えや感情に目を向けて
 話します。

尊重

お互いの感じたこと、考えたことを
 尊重します。助言はしません。

守秘

話したことはここだけの宝物。
 秘密を守ります。

☆フレンテみえスタッフがファシリテーター（進行役）を務めます。
 ☆初回（1月20日）には、ファシリテーターがミニ講義を行います。



申込方法 — 参加無料・事前申込制・応募者多数の場合は抽選



参加には事前申込が必要です。
 申込フォームからお申込みください。

←二次元コードまたは「フレンテみえ」で検索！

申込×切は 1月6日 [水]

定員は16名です。申込者多数の場合は抽選とします。
 抽選結果は1月10日頃までに申込者全員にメールでお知らせします。

