

# 私も相手も大切にする

## 境界線から始める 対等な対人関係スキルアップ術

人と人との「境界線」は他者を排除するのではなく、大切な人たちを守るものとして機能します。「境界線」を意識すると、他者からの攻撃(身体的・精神的)にいち早く気づいて自身を守り、そして怒りに任せて他者を攻撃しないようにすることに役立ちます。

「相手の期待に応えたい」という気持ちで疲れたり、人からのお願いを断れずに無理して対応して失敗したり、ということはありませんか？

「境界線」って何？と思っている方に、ぜひお伝えしたい内容です。

資料代

300円

(ご負担お願い  
いたします)

〔日時〕 9月4日(日) 14:00~16:00

〔会場〕 苫小牧市民活動センター  
1階 多目的ホール  
(苫小牧市若草町3丁目3番8号)

しけんばる いくこ  
【講師】 志堅原 郁子 氏

アウェア認定デートDV防止教育ファシリテータートレーナー、  
DV加害者プログラムファシリテーター。アウェアFネット副代表。

NPOピーチハウス(札幌)を拠点に、ジェンダー対等性の視座から暴力未然防止と女性エンパワメント活動を行う。暴力を選ばない・選ばせない意識と社会環境づくりに軸足を置き、幼児から大人までを対象に主に教育機関で講座を提供している。米国USCにてジャーナリズム修士号取得。  
沖縄生まれ。現在、北海道大学非常勤講師。



### お申し込み・お問い合わせ

#### 平等社会を推進するネットワーク苫小牧

《NW(エヌ・ワット)とまこまい》

TEL 0144-32-3610

携帯 070-1120-7461

HPIはコチラ👉



マスクの着用を  
お願いいたします。

無料託児  
あります。

※申込期限  
8月29日(月)まで



主催: 平等社会を推進するネットワーク苫小牧/北海道女性協会  
共催: 苫小牧市女性団体連絡協議会/苫小牧市クローバーの会/苫小牧市社会福祉協議会  
後援: 苫小牧市/苫小牧民報社/北海道新聞苫小牧支社