

～道立女性プラザ連携事業「あなたの街に女性プラザ」～

## 登別市男女共同参画フォーラム2022

# ～自分らしさを知って、 しなやかに生きる～



### 【講演内容】

- ・なぜ「わたし色（自分らしさ）」を知る必要があるの？
- ・「わたし色（自分らしさ）」のみつけ方
- ・心が折れた時の対処方法《マインドフルネス》
- ・心が折れた時の回復力《レジリエンス》の鍛え方

講師：美冬キャリア代表

ふりはた みふゆ  
降幡 美冬さん

- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・統計心理学 i-color カウンセラー
- ・マインドフルネススペシャリスト
- ・北海道新聞社主催 働く女性のための「第3回 HATAJO アワード」北海道知事賞受賞

参加  
無料

日時：令和4年12月10日(土)

13時30分～15時00分

会場：登別市民会館 2階中ホール

(登別市富士町7丁目33番地)

お問い合わせ 登別市男女共同参画社会づくり推進会議

(事務局) 登別市市民生活部 市民サービスグループ

TEL 0143-85-2139 FAX 0143-85-7674

Mail simin\_danjyo@city.noboribetsu.lg.jp

主催 登別市男女共同参画社会づくり推進会議

協賛 北海道立女性プラザ

後援 登別市/登別市教育委員会/登別市議会/プラタナス/社会福祉法人登別市社会福祉協議会/登別市連合町内会/登別商工会議所青年部/登別商工会議所女性会/国際ソロプチミスト登別/登別市私立幼稚園協会/登別消費者協会/連合北海道登別地区連合会/登別市校長会/登別市PTA連合会/一般社団法人登別室蘭青年会議所