

古賀市男女共同参画輝きKogaネットたより

ぴ か ☆ イ チ

Vol.05

2018年12月発行

第3回男女共同参画セミナーを開催しました！

講演&ワーク

「もっと明日が好きになる！

私らしさに気づく魔法のレッスン」

講師：須藤美香さん（コラムニスト、コーディネーター）

米国発のポジティブ心理学を学び独立され、「自分らしく生きる」「女性の生き方を応援する」をテーマに、執筆やイベントのコーディネートを行われている須藤美香さんにご講演いただきました。

【私らしさに気づくために】

①モヤモヤの言語化

日頃なんだかモヤモヤ感じることを掘り下げて、自分の持っているモノサシ（基準）を知る。

②モノサシ（基準）はどこからきたのか？

親の教育？
「男性だから」「女性だから」？
刷り込まれた価値観？（「べき」像？）
自分の内面から生まれたもの？

③私らしさ、私の魅力の発見！

「好きな人・もの・こと」から私を知る



【講師：須藤美香さん】

日々の中で抱えるちょっとした不満や怒り、うまくいかないことなど何となくモヤモヤした感情を持つことは誰しもあること。

今やっていること、抱えていることは誰のために？何のために？やっているのか。そんな自分のモヤモヤを紙にどんどん書くことで（書く瞑想）感情の整理がつき、モヤモヤの正体の輪郭が見えてくる。そのモヤモヤの種を知ることで、今まで気づけなかった自分を発見することができて驚いた。困った顔のもう一人の自分にバッタリ会ったような気がした。

大変に面白いセミナーだった。講師の須藤さんの佇まいや自然で穏やかな話し方も素敵だった。

【古賀市男女共同参画輝きKogaネット 飯尾みどり】



【参加者感想】



自分のことを再認識できておもしろかった。

須藤さんにお会いできて嬉しかったです。ワークシート書けない部分もありましたが、とても楽しく充実した2時間でした。来年もがんばろうと思えました。

キラッとひかる人になりたいと元気ができました。