



第35回男女共同参画フォーラム
～ちいさな一歩 ひろがる未来～

入場無料

内閣府男女共同参画局

平成27年度 女性のチャレンジ賞特別部門賞受賞

育自のための小さな魔法 ～ 人生を語る 時間～

「わたし」を、ちょっと立ち止まって見つめてみませんか？

毎日の仕事や家事、人との関わりに追われ、自分の気持ちを後回しにしていますか？

安心して話せる場で人生を振り返り、参加者同士で語り、聴き、エールを贈り合います。
誰かと比べるのではなく、自分の中にある大切なものに気づく時間。

心が元気になり、身体まで軽くなる。

そんな「自分のための時間」を過ごしませんか？

日時：令和8年11月8日（日） 13:30～15:30

会場：江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）

3階 和室（定員に空きがあれば当日参加可能。途中入場不可）

募集人数：12名（こども同伴不可） 参加時には筆記用具をご持参ください。

進行：立岡 里司、山口 ひとみ（NPO法人育自の魔法 公認ファシリテーター）

申込み：令和8年10月5日（月）午前9時～電話、窓口、ホームページにて受付（先着順）

【申込み・問合せ】江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）

江東区扇橋3-22-2 電話03(5683)0341

（第2・4月曜休館（祝日は開館） 受付時間9：00～21：00）

インターネットの場合：[江東区 男女共同参画フォーラム](#)で[検索](#)



保育：満1歳6ヵ月～就学前（無料。申込時要予約）

* 保育ご希望の方は10月22日（木）までにお申し込み
下さい。（先着順）

企画：NPO法人育自の魔法

主催：江東区

企画協力：男女共同参画フォーラム

実行委員会

魔法がいっぱいつまった 2時間のシンプルなワークショップ

パート1

自分の人生を語る

～過去の自分とつながる～

自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聴き合い、がんばって生きてきた自分と目の前にの人にエールを贈る時間です。



パート3

自分の未来を語る

～自分の未来を創造する～

パート2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？そこにスポットライトをあてて5年後の未来を描きます。

パート2

自分の好きを語る

～今の自分とつながる～

ココロの声に耳を傾けた時、聴こえてくる自分にとって大好きなモノやこと。好きについて大いに語る時間です。

<参加者の声>

初めて出会った方たちからほめてもらうって、ステキ。

お互いを大事にすることを意識すると、自分自身を大事にすることができることに気づきました。

元気になりました。

<参加者の声>

「好き」を語れる場は必要。生きていく上でとても大切。

他の人の好きが素敵で、また好きの幅が広がった気がします。

みなさんの好きを語る表情がとてもいきいきしていた。

会場のアクセス



※お車でのご来場は
ご遠慮ください。

▶都営新宿線・
東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車
B1 出口より
徒歩約12分

▶都営バス

東22系統「扇橋二丁目」下車 徒歩約6分 秋26系統「扇橋三丁目」下車 徒歩約3分

