

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

～ 好きを語る 時間～

あなたの好きなことはなんですか？ 日々の仕事、育児や家事に精一杯で「わたしの好きなこと」ってなんだったっけ？ 久しく好きなことを話したり、好きなことをしていなかったかも。そんなあなたにぴったりのワークショップ。

参加者同士が自分の好きなことを語り、聴き合うことで、あら不思議！ 身体中にイキイキしたエネルギーが溢れてきます。

あなたの好きなものをご持参の上、ココロが元気に、身体が軽くなる体験をしに来てください。ご参加をお待ちしています♪

日時：令和7年11月9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）

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：16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 認定ファシリテーター）

申込み：令和7年10月5日（日） 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）

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： で



保育：満1歳6ヵ月～就学前（無料、申込時要予約）

* 保育ご希望の方は令和7年10月23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：2025いとり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いなら、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。

会場アクセス

▶ 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・錦 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

※お車でのご来場はご遠慮ください。

