

自分らしく生きるための3回講座



# ストレスをみかたにしよう！

「ストレスって、なんだろう？」

参加費  
一時保育  
無料

よくわからない、みえないけれど、突然襲ってくる「ストレス」といういきもの？そんざい？について、学び、体験しながら、仲良くなるスキルを身につけられる3回講座です。ゲームや体操、アートなどのワークを中心とした講座ですので、楽しく学べて、毎日の暮らしに役立てられます。

**2/3**  
ストレスと  
仲良くなろう！  
(柴山順子先生)

**2/24**  
ストレスを  
チカラに変えよう！  
(柴山順子先生)

**3/10**  
ストレス開放！  
アートセラピー  
(まつだようこ先生)

※当講座は1回だけの受講も可能ですが、理解を深めるために3回受講をおすすめします。

日 時 ▶ 令和8年2月3日(火)・2月24日(火)・3月10日(火)午前10時～12時

場 所 ▶ 男女共同参画センター交流室

定 員 ▶ 16人(1/4から受付・先着順)

対 象 ▶ どなたでも(摂津市在住・在勤・在学優先)

持 ち 物 ▶ 筆記用具

参 加 費 ▶ 300円(③の材料費)

一時保育 ▶ 1歳～就学前児(1/29までに要予約)



## 講師プロフィール

**柴山順子** しばやまじゅんこ  
企業や官公庁の対応窓口設立・改善・人材育成担当。2008年より大学研究機関と「ストレス・マネジメント」について共同研究、発表。令和7年総務省全国電話応対コンクール全国大会優勝。



**WORK**

&



**ART**

**まつだようこ**

関西各地の高齢者施設で大人気の介護レクリエーション&アーティスト。令和7年秋、和歌山県海南市の認知症デーのスペシャルゲストとして感動のライブペイントを披露。

## ◆問合せ・申込み◆



### 摂津市男女共同参画センター・ウィズせつつ

〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階  
(阪急摂津市駅 東改札口徒歩1分)

<開館時間> 月・木・金・土・日曜日 9時30分～17時  
火曜日 9時30分～21時

<休館日> 水曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

☎06-4860-7112

FAX:06-4860-7113

講座申込  
専用フォーム

ウィズせつつ  
ホームページ



男女共同参画センターの事業は「第4期摂津市男女共同参画計画～ウィズプラン～」に基づいて開催します。

主催：摂津市  
企画・運営：自由を楽しむパステル



## ◆男女共同参画市民企画協働事業 チャレンジ企画とは？

男女共同参画社会の実現を目的として、ワークライフバランスや女性のチャレンジ、家族や高齢社会、女性と健康や男性の家事育児など男女共同参画の視点でとらえた講座の企画や女性のエンパワメントに役立つ講座を、男女共同参画センターとともに実施します。

(年に1回・毎年4月に募集しています)

## ◆令和7年度は、**2**つのチャレンジ企画を実施します！

講座名	グループ名
つながる朗読 ～文学は語る、朗読で知る時代～	朗読グループ・グッドムーン
ストレスをみかたにしよう！ ～自分らしく生きるための3回講座～	自由を楽しむパステル

## ◆今回のチャレンジ企画の講座を実施するグループの紹介

摂津市男女共同参画推進団体

### 自由を楽しむパステル

私たちは2013年12月に男女共同参画センター主催の講座で出会い、指で自由に描くパステルアートを続けたい、地域にアートの場があればと、2014年に推進団体登録。

アート活動はこどもの体験イベントから、地域のつどい場運営へと広がりを見せています。

「自由を楽しむパステル」という名前は、初代メンバーたちの「私たちはパステルで自由を楽しむことを知った」「パステルアートは自由を楽しむためのもの」という思いから名づけられました。活動の思いは、10年たっても、変わらず。今も自由に表現していくことを大切にしています。



1. アートで心を開放する、自由を楽しんでいこう！
2. 自分にまる！みんなまる！みんなちがって、みんないい！
3. 自分の心を大切にしよう！（ピンクリボン啓発活動）

誰でも自由に絵を描くことができるパステルアートをみなさんに知ってほしい、届けたい、心が開放されて元気になる時間を届けていきます。

## 皆さまのご参加お待ちしております！