

# 「イラッ」「モヤッ」はどうかできる！ 私のこころの整理術

どうしていつも  
勝手に決めるの？

価値観や相手の正義を  
じんわりと  
押し付けられている？

また余計な一言を  
言ってしまったな。



vol.3  
こころ  
編

相手をコントロール  
しているのかな？

人と比べては  
落ち込んでしまう。  
あの人がうらやましい。

私たちの悩みのほとんどは「人と人」の間のカンケイの中にあります。  
相手の何気ない言動に対して「イラッ」「モヤッ」。  
感情に振り回されて、つい一言多くなって自己嫌悪。  
毎回同じパターンの繰り返し。  
身近な人との間で気まずい状態が続き、こころが疲れていませんか。

自分と相手の間にある目に見えない「境界線」。  
知らぬ間に、お互いが相手の領域に侵入して息苦しさが生まることがあります。  
家族・パートナー・友達、一緒に働く仲間、大切な人だからこそ、  
お互いを信頼し尊重し対等に話し合い、答えを見つけていきたい。  
ワークを取り入れながら、相手との境界線を把握して  
「境界線を越えない、越えさせない」練習をしてみませんか？

WEB申込



step1

自分の「イラッ・モヤッのポイント」を  
おさえてみよう

step2

「イラッ・モヤッ」が  
起こった状況を整理してみよう

step3

「イラッ・モヤッ」の解決策を  
言葉にして伝えてみよう

おまけ

「イラッ・モヤッ」が起きた時に

※グループワークの時間がありますので不織布マスクをご使用ください。

日程 **2023年2月25日(土)** 13:30~16:30

会場 **三重県総合文化センター  
三重県文化会館2階 大会議室**

対象 **テーマに  
関心のある女性**

受講料無料 事前申込制 定員30名

※電話、E-mail、Webフォーム、フレンテみえ窓口ほかで、先着順に受け付けます。

**無料託児サービスあり** (要事前予約) 0歳3カ月~小学3年生程度 託児申込締切:2月11日(土)

主催:三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

お問い合わせ:三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135 E-mail: frente@center-mie.or.jp



講師

かとう いつこ  
**加藤伊都子さん**

(有)フェミニストカウンセリング塚 所属  
日本フェミニストカウンセリング学会認定  
フェミニストカウンセラー  
特定非営利活動法人  
日本フェミニストカウンセリング学会代表理事

人の悩みのほとんどが対人関係の悩みと言われます。

コロナ禍で対人関係に限られることで、特定の人だけで過ごす時間を体験しました。

また、その中で価値観の違いにより、多くの衝突が起きました。

このような場面に遭遇した時、感情的に伝えてしまったり、

萎縮して何も伝えられなかったりした経験は誰しもあるのではないのでしょうか。

相手との関係をよりよくするために、まずは、自分の感情や状況を整理し、

自分のニーズを相手に伝える方法を学んでみませんか。

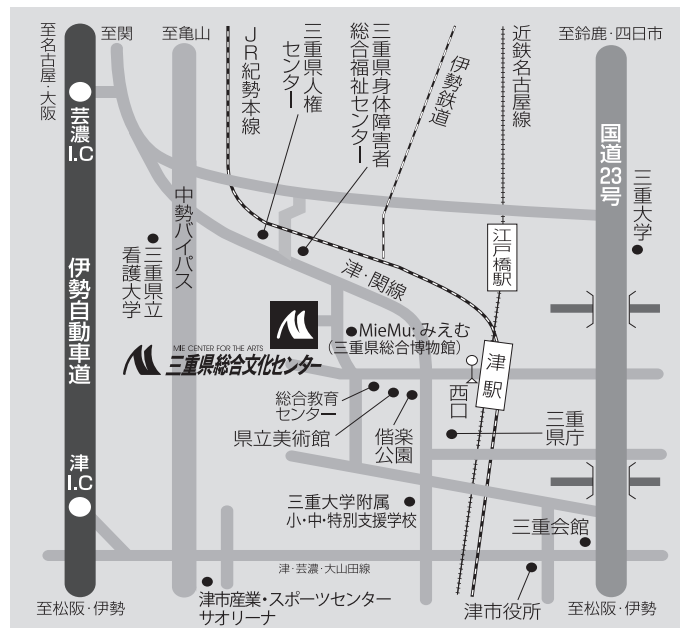
講師: 加藤伊都子さん

(有)フェミニストカウンセリング堺 所属  
日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー  
特定非営利活動法人日本フェミニストカウンセリング学会代表理事

フェミニストカウンセリングおよび行政の相談室でフェミニストカウンセリングを行うほか、女性のための自己主張トレーニング、自己尊重トレーニング等女性のためのグループトレーニングトレーナー、サポートグループ、CR等、女性のための語り合いグループのファシリテーターなどの活動を行う。その他、フェミニストカウンセラーとしてセクハラ防止研修、DV防止研修を行うと共に、セクハラ被害者、DV被害者の支援活動に取り組む。また母娘関係に関する講演、子育て関連講演、母娘関係を考えるグループや母親グループのファシリテーター等母親と子どものための活動も多数。



会場ごあんない



〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

【鉄道】近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道  
「津駅」西口から徒歩約25分

【バス】三重交道路線バス「津駅西口」から約5分  
「総合文化センター前」停すぐ

【自家用車】伊勢自動車道「芸濃IC」から約15分または「津IC」から約10分

お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」  
TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135  
E-mail: frente@center-mie.or.jp



WEB申込

新型コロナウイルス感染拡大防止に関するご案内

三重県男女共同参画センターでは、主催イベントの実施にあたり、お客様の安心安全のためさまざまな対策に取り組んでいます。みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

三重県のガイドラインにおける「主催イベントの開催基準」に則って開催します。感染症対策については、ご来館前にフレンテみえホームページをご確認ください。今後の感染拡大状況により、日程・会場の変更、オンライン開催への変更または講座が中止となる場合がございます。開催情報に変更があった際、お申込みのみならずには個別にご連絡いたします。最新の情報は、フレンテみえホームページにて随時ご案内いたします。

キリトリ

参加申込書

わたしたちの〈もやもや〉を考える vol.3 ころころ編  
「イラッ」「モヤッ」はどうかできる! 私のころころの整理術

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| ふりがな<br>お名前                                   | 年代      | お住まいの市町 |
| 電話番号  | メールアドレス | 歳代      |
| 講座プログラムの参考にするため、さしつかえない範囲でころころの〈もやもや〉をご記入下さい。 |         |         |

|         |          |  |
|---------|----------|--|
| センター記入欄 | No.      |  |
|         | 月 日      |  |
|         | 郵便 F T 持 |  |

託児希望 **あり・なし**

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

|     |   |    |
|-----|---|----|
| お名前 | 歳 | ヶ月 |
| お名前 | 歳 | ヶ月 |

託児申込締切 2月11日(土)

※ご記入いただいた個人情報は、講演会に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部059-233-1103までお願いします。