

自分のトリセツ

研究講座

批判モードでもなく、
反省モードでもなく、
研究モードで語り合います。

当事者研究の手法を
用いて、生きづらさと
向き合います。

- ① 11/6 (日曜日) 「生きづらさ」を語り合うには？～ナラティブと当事者研究^{※1}
講師：中村英代（日本大学准教授・臨床社会学・元摂食障害当事者）
 - ② 11/13 (日曜日) 「自信」が持てない～誰もが自信を持てない社会を生きていくには？
講師：中村英代
 - ③ 11/20 (日曜日) 「怒り」が止まらない～キレル・ディスる、負のスパイラルに陥らないためには？^{※2}
講師：高山直子（カウンセラー・大学のハラスメント専門相談員）
 - ④ 11/27 (日曜日) 「やめられない」～依存や嗜癖とどうつきあっていくか？
講師：中村英代
- ※詳細は裏面参照

1 回だけの参加も
できます。

【時間】毎週日曜日 午後2時～4時（第3回のみ4時30分まで）
【場所】保谷駅前公民館 第2会議室
【対象】おおむね15歳～39歳の市内在住・在勤・在学者優先
【定員】15人（申込順）
【申込】10/3（月）午前10時から電話・メールで保谷駅前公民館へ
※家族・サポーターの参加申込は10/12（水）以降に専相談

西東京市保谷駅前公民館（西武池袋線保谷駅 ステアビル5階）

TEL：042-421-1125

Eメール：ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp

無料