



〒120-0005 東京足立区綾瀬5-23-12-802  
●TEL 090-2539-0565  
●FAX 042-642-5922  
●E-mail ren@ryoya.net  
●ホームページ <http://www.ryoya.net/ren/>



# 見つめ直す くらしと生き方を

女性のための講座案内  
vol.3



## いきいきと 自分らしく生きたい女性を サポートします

NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連 では、女性が自分らしく自信をもって生きるための、さまざまなワークショップ・講座・相談活動等をおこなっています。

私たちは、女性たちが立場や事情を超えて語り合い、ともに学び合うこととおして、新たな力が発揮できるようになると確信しています。

その一人ひとりの力を連ねることにより、誰もが自分らしくいきいきと生きられる社会につくり変えていくことをめざして、「連」と名づけました。

私たちの取り扱うテーマは、仕事・家族・子育て・コミュニケーション・心身の健康・リプロダクティブヘルス／ライツ・性による差別および男女共同参画など、現在の女性をめぐる問題の多岐にわたります。自治体や団体、企業等の研修・講座企画、地域のグループづくりや自主活動などのサポートもいたします。お気軽にご相談ください。

代表理事 坂本照子



## 「連」 私たちの成り立ち

1992年、私たちは、ある自治体が主催した女性問題学習講座で出会った仲間グループを結成。その後も自主的に学び、語りつづけました。その後、2年間の「フェミニストカウンセラー養成講座」を主催したり、アサーティブ・トレーニングや女性学をベースにした講座やグループワークを自治体と共催で企画・運営してきました。

そうした活動に関わるなかで、私たち自身に内面化された“女性問題”に気づき、悩み、格闘してきました。女性が、女性と社会について学び、グループの中で自分自身について語り合うことの必要性と可能性を実感しました。女性たちがもっと自分らしく自信をもって生きるための活動をしたいとNPO法人を立ち上げました。

2005年12月、「NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連」は、東京都に特定非営利活動法人として認可されました。これまでの活動内容等の詳細、参加者の声などは、ホームページでご紹介しています。活動実績の一部については、巻末のリストをご覧ください。

ともに学び、語り、生涯を前向きに拓いていこうとする女性たちを応援する活動をつづけています。

女たちが集い、語り合い、分かち合う  
そこから何かが生まれる

NPO法人  
ウィメンズ・サポート・オフィス



## ●講座依頼について

- 講座については企画からご相談に応じます。対象者に応じて、内容や進め方、回数、チラシの作成など、きめ細かな点につきましても、お気軽にお問い合わせください。
- 講座の内容、講師(またはファシリテーター)など、こちらからご提案をさせていただきます。

## ●基本料金

1回 2時間／講師1名／20,000円～ \*ご相談に応じます

- 県・市・区などで決められた料金規定、団体等の規定等がある場合はそれに準じます。
- 市民が自主的にグループを運営している場合など、各事情によりご相談に応じます。
- 首都圏以外の遠方の場合は、交通費の実費をいただく場合がありますが、基本的には含まれたものとします。
- 講師派遣をせず、企画のみのご相談の場合は別料金となります。
- 講座によっては、講師2名が必要です(詳細は別途打合せさせていただきます)。

## ●その他

- 女性のための個人的なカウンセリング・相談事業

### お問合せ・申込先

NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連

● TEL 090-2539-0565

● FAX 042-642-5922

● E-mail [ren@ryoya.net](mailto:ren@ryoya.net)

● ホームページ <http://www.ryoya.net/ren/>

\* ホームページからも入れます

## このような講座を実施することができます

- 1 アサーティブ・トレーニング……………4
- 2 生き方を見つめ直したい女性のための講座……………5
- 3 ドメスティック・バイオレンス(DV)に関する講座……………6
- 4 「食」について考える講座……………7
- 5 女性のためのこころとからだのセルフケア……………8
- 6 女性のためのヨガ&リラクゼーション……………9

### 手づくりとアートの体験講座

- 7 誰でもできるアフリカンダンス・ワークショップ……………10
  - 8 女性にやさしい布ナプキンの手づくりワークショップ……………10
  - 9 アート&自分再発見 コラージュ・ワークショップ……………11
  - 10 植物オイルで作る安心・安全な手づくり石けん講座……………12
  - 11 Woolで遊ぼう!手づくりで心をやわらかくする講座……………12
- 「連」メンバーによる活動実績の一部……………13

# 1 アサーティブ・トレーニング(AT)

アサーティブ(assertive=自己表現・主張)トレーニングとは、アメリカの人権運動、女性解放運動のなかで生まれたコミュニケーションのための教育法です。自分の感情や考えを素直に伝えて、「自己を尊重し、相手も尊重する」という考え方・態度により、対等で良好な人間関係を築いていこうとするものです。単なる言葉のテクニックではなく、自分のコミュニケーションのパターンや性格の傾向に気づき、無理なく自分に使える表現を身につけていきます。特に、女性が自尊心を高めながらコミュニケーション・スキルを身につける有効な手法です。

通常15名前後の小グループで行います。参加者から事例を上げてもらい、ロールプレイ(役割劇)をしながら、自分の考え・気持ちを率直に言い、さらに相手の気持ちを大切にしながら、その場に合った方法で、明確に相手に伝える練習をします。ATの理論や方法を理解し、日常生活に活かせるようになるには数回のトレーニングが必要ですが、基本的な考え方やスキルを学ぶ単発の講座でも、自分自身をアサーティブに変えていくために有効です。

## 講座例 女性のためのアサーティブ・トレーニング

ロールプレイ(役割劇の実習)を交えて行います。週1回または隔週1回、2時間、1~10回程度

回	タイトル	内容
1	アサーティブ・トレーニングとは 〈アサーティブな表現の基本〉	オリエンテーション 講義 自己紹介 アイスブレイク など
2	アサーティブ・トレーニング 1 〈断りたいのに断れない〉	悪く思われたくないからと、ついイイ人をやっていますか? 日常生活の具体例から練習します。
3	アサーティブ・トレーニング 2 〈気まずさをのりこえる〉	こんなこと言ったら嫌われる、相手が傷つくのでは?…だから本当の気持ちは言えないということ、多くないですか?
4	アサーティブ・トレーニング 3 〈ケンカはしたくない、でも…〉	ケンカはしたくない、怒るなんて大人げない…、ここは我慢…それで本当にいいの? 正直な気持ちを伝えたらどうなるでしょう。

### 講座タイトル例

- ・暮らしの中のアサーティブ ~コミュニケーションのちょっとしたコツを学びます
- ・女性のためのアサーティブ ~さわやかにコミュニケーション

# 2 生き方を見つめ直したい女性のための講座

まだまだ性による格差や固定的な役割が求められる文化の中で、女性は自分より他者を尊重し、世話をする役割を求められたり内面化し、その結果、自分の思考や判断を制限したり、低く評価してしまう傾向があります。

この講座では自己尊重トレーニングの考え方や技法を取り入れ、自己肯定感や客観性を高めるためのワークショップや芸術療法、身体・感性からのアプローチ、ワークシートやミニ講義、話し合いなどを行ないます。それらを通して、自尊感情を脅かすさまざまな要因について理解し、気づきを得るきっかけを提供していきます。自分自身に対する理解を深め、再評価し、すでに持っている資源に目を向けることで、自信をもって対等な人間関係をつくり、社会参加を進めていきましょう。

## 講座例 私を元気にする講座 もっと自由に、しなやかに

毎日の中で、なんとなく不安、自信が持てない…と感じてはいませんか? 元気に自分らしい力を発揮して生活するためにはどうしたらいいのでしょうか。この講座では日常からちょっと離れ、楽しみながら自分自身を振り返り、仲間と共に今の自分を見つめていきます。また、前向きで無理のないコミュニケーションについても学びます。

回	タイトル	内容
1	出会いを楽しもう 〈みんなちがっておもしろい〉	自己紹介やコミュニケーション・ゲームを通して、それぞれの違いを受け入れ、それを尊重し合うことで、自分自身でいることに肯定感を持つ。
2	私、再発見!ワークⅠ 〈今の私を見てみよう〉	ワークを通して、自分の気持ち、考え方の偏りや人間関係の持ち方などを振り返り、検討し、話し合う。今の自分を受け入れる。
3	私、再発見!ワークⅡ 〈私が私を認めてあげよう〉	ワークを通して、今の自分を再評価し、自分がすでに持っている資源に目を向ける。自分を肯定的に受け入れ、今の自分を尊重する。
4	コミュニケーション・ワークショップⅠ 〈本当は本音で語りたい〉	演劇ワークショップ① 日常生活のひとコマを劇仕立てにし、本音を語るとどうなるかを体験し、率直な表現方法を学ぶ。
5	コミュニケーション・ワークショップⅡ 〈素直に表現してみれば〉	演劇ワークショップ② 感謝や愛情など素直な気持ちを表現することで、コミュニケーションがスムーズになることを体験。

### 3 ドメスティック・バイオレンス(DV)講座

ドメスティック・バイオレンス(DV)という言葉は知っていても、その意味や実際を知っている人は多くはありません。実際に暴力を受けていても、DVがどのようなものであるか、どのような支援があるかという情報が行き届いていないため、深刻な被害を受ける傾向があります。DVは人権侵害です。身体的・精神的・経済的・社会的など多面的に理解しておきましょう。

少しでも被害をなくすためには、DVの実態や、暴力が及ぼす影響についてきちんと知ることが大切です。また、いまある支援を知り、支援の輪を広げることです。

#### 講座例 デートDVを知る講座

回	タイトル	内容
1	デートDVってどんなもの? 〈子どもの様子がおかしいとき〉	講義 暴力とはどのようなものか、暴力被害の実態と被害者への影響など
2	暴力被害を受けたら 〈対応と対策〉	事例を挙げながら、暴力から逃れるための方法や様々な情報・相談機関の紹介など

#### 講座例 DV被害から回復するための講座

回	タイトル	内容
1	ドメスティック・バイオレンスについて考える	講義とワーク DVの問題を正確に伝える
2	自分を大切にする 心の基本的権利	講義とワーク DV被害の心理的影響について知ることにより、自己理解を深める
3	リラクゼーション 身体の声を聴こう	心と身体に向き合い、自身をコントロールする方法を探るための情報を伝える
4	グリーフワーク なくしたものを悼み、力づける	講義とワーク 生き抜いてきた自分に気づくサポートをする
5	生き抜いてきた私たちを語る	被害当事者が出会い、互いの経験を分かち合うことで、エンパワメントにつなげる

#### 講座タイトル例

- ・「パートナーとの関係に悩むあなたのための講座」 1～2回
- ・「デートDVってどんなもの?」 1～2回
- ・「DV被害当事者支援セミナー」 3～5回

### 4 「食」について考える講座

生きていくために欠かせない食事は生活の基本です。食にまつわる、楽しい、うれしい、大好き、苦しい、めんどくさい、嫌い…いろいろな思いや、思い出があると思います。そのような食にまつわる経験や、毎日の食生活のこと、子どもたちの食の安全・安心などについて話し合いながら、「食」について心配なことや不安なこと、どうしたらいいのかを一緒に学んでいきます。簡単にできる、家族が喜ぶ料理づくりも体験できます。講師は、小学校で長年こだわりの手作り給食に携わってきた栄養士です。

対象 ▶ 女性はもちろん、男性も歓迎

内容 ▶ 講座・調理実習(どちらか一方でも可)

場所 ▶ 調理実習がある場合は調理室

費用 ▶ 調理実習材料費 500円～1000円



#### 講座例 毎日の「食」について考える

回	タイトル	内容
1	食事は生活の基本 〈食べることって大事!〉	講義とワーク 毎日の食事について、楽しみ、不安なこと、困っていることなどを話し合い、何が問題か、どうすればよいかを考える
2	安全・安心な食生活 〈子どもの食事について〉	講義とワーク 食事時間・産地・栄養バランス・旬・手作り・味わうということ・残さない・体作り・感謝する・生活習慣などなど
3	楽ちん食事づくり 〈簡単、美味しい、みんなが喜ぶ〉	調理実習と会食 まとめ

#### 講座タイトル例

- ・「簡単に安心な、子どものごはん」(講義と調理実習)
- ・「高齢者と暮らす毎日の食事」

## 5 女性のためのこころとからだのセルフケア

女性のライフサイクルと心身の健康は密接に結びついています。まず自分自身の体調やストレス、生活環境などに目を向けてみましょう。日本の女性は、男性よりうつ病罹患率は2倍、睡眠時間は短く、子育て期は特に多忙です。発症に心理的社会的因子があるからだの病気、つまりストレスや過労、人間関係の葛藤などから体を壊してしまう「心身症」も非常に多いのです。また、ホルモンの変動による周産期や更年期の大きな変化も経験されます。

ヨガを中心に実際に体をほぐしながら、日常の中で忘れがちな自己の感覚、こころよさを実感していきます。回数に応じて、女性の心身医学についてのミニ講義やグループワークなどを盛り込み、実践的にすすめる講座です。

対象 ▶ 女性(子育て中の女性、ワーキングウーマン、更年期～シニア女性など、対象を分けて行うことも可能です)

会場 ▶ 軽い体操が行えるスペース、服装が必要です。和室可。

床がフローリングやタイル敷の場合、ヨガマットやバスタオルなどを使用して行います。

時間 ▶ 1回50分～、90分、120分などご要望に応じ、アレンジします。

### 講座例 疲れている女性のためのセルフ・ヘルプ講座

回	タイトル	内容
1	私・ひとりの体、時間を味わおう	疲労蓄積度チェック、ほぐす、のばす、ゆらす 私ひとりの、あるがままの感覚を味わう
2	心身相関 〈女性のライフステージと健康リスク〉	女性はなんでこんなに疲れるの!? ストレスと 病気のリスク、思い込みや環境のリスク
3	こころよい呼吸で、 心のスピードを落とす	緊張と弛緩を味わうヨガ 呼吸法の練習をしてみよう
4	まとめとふりかえり 日常生活に取り入れるために	これまでのヨガや呼吸法のおさらい 自分に合ったリラックス法を見つけよう

#### 講座タイトル例

- ・「女性の健康と社会のつながりを考える」
- ・「働く女性のための心身ストレスのセルフケア」

## 6 女性のためのヨガ&リラクゼーション

ヨガは子どもから高齢者まで、たとえ持病や障がいがあっても、だれでも自分なりの動きと呼吸で行なうことができます。体の柔らかさを競ったり、無理に引き伸ばしたりするものではありません。むしろ、自分の心身の感覚に集中し、緊張と弛緩、ゆらぎを感じながら、深くつろぎを得て、自らの生きる力を再発見・再構成していくプロセスです。

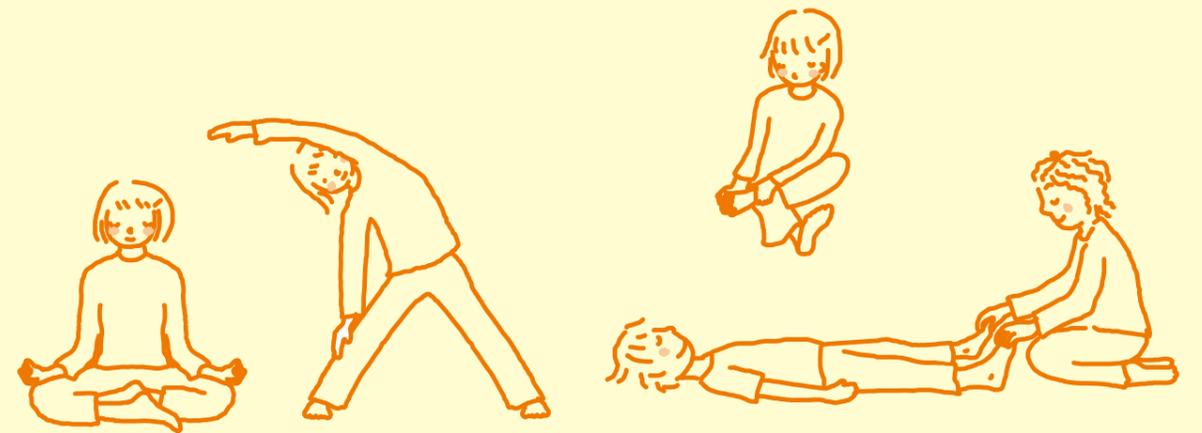
さあ、ゆったりとしたヨガのリラックス感、リフレッシュ効果を体験してみましょう。

### 講座例 女性のためのヨガ・リラクゼーション

回	タイトル	内容
1	自分の体の感覚に集中してみよう 基本のヨガ	私ひとりの、あるがままの感覚を味わう。 呼吸の観察、重心をとらえる、のばす、ゆるめる…
2	リラックスってどういう感じ?	ヨガをつかってリラックスする方法とコツ ペアで簡単な体ほぐし・ふれ合いなど
3	こころよい呼吸、 「私」と全てのつながりを感じる	呼吸法の練習をしてみよう しかばねのポーズで深くつろぐ
4	まとめとふりかえり 日常生活に取り入れるために	これまでのヨガや呼吸法のおさらい、自分に 合ったリラックス法を見つけよう

#### 講座タイトル例

- ・「ヨガでリラックス&リフレッシュ～深くつろぎ感を体験しよう」
- ・「もっと自由に生きたい女性のためのリラクゼーション講座」
- ・「子育て中の女性のためのヨガ(保育付き)」



## 7 誰でもできるアフリカダンス・ワークショップ

西アフリカの伝統的なダンスを、ジャンベ(ジェンベ)というアフリカの太鼓のリズムに合わせて踊ります。初心者からだれでもできるよう、やさしく指導します。パーカッションの響きとともに心も体も解放して踊りを楽しめます。CDの音源や、生の太鼓を使います。会場は、防音室やホールが適しています。屋外なども気持ち良いです。

対象 ▶ どなたでも自分のペースで参加できます。障がいのある方、子どもからお年寄りまで。

会場 ▶ 音楽を流して、ダンスが行えるスペース、服装が必要です。

時間 ▶ 1回50分～、90分、120分など、時間、回数はご要望に応じます。単発も可能です。

### 講座例 アフリカダンス・ワークショップ「カキランベ」

回	タイトル	内容
1	基本のステップ① リズムを知る	収穫を喜ぶリズム「カキランベ」の意味を知り、太鼓のリズムを歌い、簡単なステップを踊ります。
2	基本のステップ② ソロに挑戦!	「カキランベ」のステップをさらにいくつか踊ります。そしてソロ(一人で踊る)に挑戦します。
3	生の太鼓で踊ろう	前回までに踊ったステップを、太鼓の生演奏に合わせて踊ります。

\*1、2回目は、CD音源を使います。 \*単発の場合は、太鼓の生演奏をおすすめします。

## 8 女性にやさしい布ナプキンの手づくりワークショップ

やわらかいネル(綿)の素材で月経(生理)用ナプキンを手づくりします。布ナプキンにしたら、月経に伴う不快な症状が軽くなったり、月経に対するマイナスイメージが変わって、自分のからだを大事に思えるようになったという人も。尿もれパッドにも使えます。女性同士、ゆるゆると手づくりを楽しみながら、月経や体調にまつわるおしゃべりもしてみましょう。実用に役立ち、気分転換や情報交流にもなる楽しいワークショップです。

対象 ▶ 女性に限ります 費用 ▶ 材料費別途(1人650円)、3枚セットが持ち帰れます。

### 講座例

回	タイトル	内容
1	布ナプキンをつかう・つくってみると… (いいところ・面倒なところ)	使い捨ての紙ナプキン(高分子ポリマー:石油製品)から布ナプキン
2	作ってみよう布ナプキン① (話してみようからだのこと)	普段話にくい生理のこと、尿もれのこと…話しながらナプキン制作
3	作ってみよう布ナプキン② (話してみよう自分の気持ちとこれから)	身体と心はつながっていることを確認 楽しくオリジナルナプキンも制作

## 9 アート&自分再発見 コラージュ・ワークショップ

コラージュは、雑誌やチラシなど印刷物の写真やイラスト、布や紐、自然物など、身近な素材を自由に切り取って貼り合わせたり、色紙やペンで書き加えたりして1つのイメージ画を造形するものです。心理療法にも使われ、だれでも自由な創造を気軽に楽しめる遊びの要素と同時に、自分なりの表現やイメージを追究することもできます。日常では気づかなかった心の葛藤やテーマを意識したり、希望や未来への思いを発見できたり。作っていくプロセスの楽しさ、そして出来上がった作品を通じた交流がとても楽しい講座です。

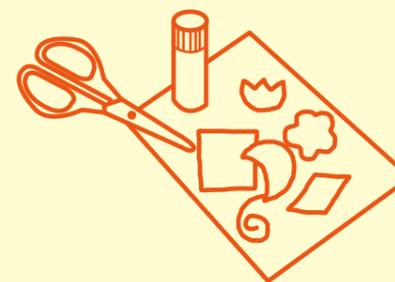
用意するもの ▶ 台紙(色画用紙など)、はさみ、カッター、のり、テープなど。色ペン、色紙など文具類。雑誌や印刷物、新聞、写真などで切り抜けるもの多数。リボン、布、プラスチック、屋外の葉っぱや木切れなど、貼れる物なら何でも自由に使うことができます。

会場 ▶ 1人1人作業ができるスペースが必要です。

### 講座例 忙しい女性のためのコラージュ作り体験

多くの女性が毎日の必要に追われ、生活のため、家族のために時間を費やしています。コラージュ作りを通して、自分のために自由に創造できる時間を持ち、私らしさを感じてみましょう。それがいかに他者と異なり、また他者と通じ合う存在でもあるのか、体験してみませんか。

回	タイトル	内容
1	コラージュってどんなもの?	コラージュの歴史、説明。自己表現の楽しさ制作について、材料を集めよう
2	さあ 作ってみましょう	コラージュの制作 雑誌、写真、色紙、リボン、好きな物を使って
3	みんなの作品を味わおう	1人ひとり作品の制作プロセスを紹介しながら、発表します。みんなこんなにも違う、私たち
4	まとめとふりかえり、 自分を見つめ、これからを考える	自分を表現する体験について語り合う。気づいたこと、これからにつなげるためのグループワーク



## 10 植物オイルで作る安心・安全な手作り石けん講座

環境に配慮した、からだに安全な石けんを作る講座です。赤ちゃんからお年寄りまでだれもが使う身近な石けん作りを通して、知らずに取り込んでいる添加物、化学物質などについて知り、エコロジーや健康への意識を高めます。

対象 ▶ 安心して使える石けんがほしい人・自分で作ってみたい人・環境問題に関心がある人

会場 ▶ 調理室あるいはそれに準じた場所(流し台およびガスコンロが必要)

時間 ▶ 材料費別途(実費1000円程度)、1人石けん7個分(1リットル)が持ち帰れます。

\*手作り石けんが使えるようになるには、およそ4週間の熟成期間が必要です

### 講座例

回	タイトル	内容
1	安全な石けんとは	手作り石けんの作り方 道具、材料、作り方などの説明。石けんの種を仕込む
2	「気持ちいい」を大切に	手作り石けんの楽しみ方のいろいろ 模様や香りづけなどバリエーションを提供。型入れする

### 講座タイトル例

- ・「赤ちゃんもお年寄りも安心、おうちでつくる石けん」
- ・「環境にやさしい手づくり石けん」

## 11 Woolで遊ぼう!手づくりで心をやわらかくする講座

ストレスフルな時代。やわらかで、気持ちのいい素材に触れ、童心に帰って手を動かすことで、知らず知らず固くこりかたまってしまふ心をとほぐす効果があります。単に手づくりに興味がある人から、ひきこもりがちな人やDVに悩まされている人など、誰でも参加できます。

費用 ▶ 材料費別途(実費1000~2000円程度)。作品は持ち帰れます。

### 講座例 ほんわり、ふわふわ、あったか気分になりませんか?

ふわふわやわらかな、ウール素材や草木染めの糸を使って、おしゃべりしながらいろいろなものを作ります。心があたたかくなる講座です。

回	タイトル	内容
1	ほわほわ羊づくり	モールと原毛を使って羊のマスコットをつくります。 顔の部分は草木染めの糸を巻きます。
2	指編みのマフラーづくり	草木染めのモヘア糸を使って、マフラーを編みます。 やわらかい感触を味わい、指先もたくさん動かします。

## ●「連」メンバーによる活動実績の一部

1998	演劇ワークショップ「シンデレラ」	国立婦人会館主催ジェンダーフォーラム参加
1999	語り合いのワークショップ「ダイエット」	足立区主催女性フェスティバル参加
1999	演劇ワークショップ「フルムーン」	東京ウイメンズプラザ主催フェスティバル参加
2002	連続講座「自分らしさの発見」	足立区男女参画プラザ
2003	AT講座「よりよい人間関係を作るために」	足立区男女参画プラザ
2003	講座「暴力(DV)に悩むあなたを助けてあげたい 「私になにができるの」」	足立区男女参画プラザ
2005	子育て講座「ぶっちゃけトーク」	葛飾男女共同推進センター
2006	連続講座「幼児を持つ母親のための講座」	足立区男女参画プラザ
2007	AT講座「気持ちを伝えるアサーティブ」	足立区男女参画プラザ
2007	連続講座「知っていますか パワーハラスメント」	足立区男女参画プラザ
2009	女性のためのリラクゼーション講座	世田谷区男女共同参画センター
2009	こことからだのリラクゼーション講座	国分寺市男女平等人権課
2010	「私らしさって何?楽しくやろう自己表現トレーニング」	さいたま市男女共同参画推進センター
2010	女性のための自己表現トレーニング講座	むさしのヒューマンネットワークセンター
2010	ココロを軽くする女性学講座、簡単リラクゼーション	大田区立男女平等推進センター
2011	「私らしさって何? 言いたい事が言える女性のための 自己表現トレーニング」	荒川区ゆきやなぎの会
2011	女性のためのアサーティブ・トレーニング	むさしのヒューマンネットワークセンター
2011	私へのごほうび講座「ハッピーな母親になるために」	流山市パートナーシップ流山
2011	女性のためのやさしいアサーティブ・トレーニング	町田市男女平等推進センター共催グループキキ
2011	女性問題講座「女性のための暮らしいきいき講座」	狛江市公民館
2011	女性のための自己表現トレーニング	佐倉市男女平等推進センター ミウズ
2011	手作りワークショップ「草木染めウールで心のリフレッシュ」	市川市男女共同参画センター
2012	「ハッピーなママになるためのコミュニケーション」	流山市パートナーシップ流山
2012	女性セミナー「この街で私らしく生き生きと暮らすために」	浦安市日の出公民館
2012	気持ちを楽にするコミュニケーション	むさしのヒューマンネットワークセンター
2012	アサーティブ・トレーニングそして私の生き方	むさしのヒューマンネットワークセンター
2012	女性セミナー「もっと自由にしなやかに!体・心・コミュニケーション」	浦安市日の出公民館
2013	コラージュを作ってみよう「切って貼って楽しくリフレッシュ」	市川市男女共同参画センター
2013	NPO法人松戸子育てサポートハーモニー研修講座 「地域でイキイキと働くために」	松戸子育てサポートハーモニー
2013	子連れママトーク「女どうして話そうよ」	八王子市男女共同参画センター
2013	さわやかにコミュニケーション「気持ちを言葉にしてみれば」	八王子市男女共同参画センターほか
2014	女性のためのワークショップ「コミュニケーションUP!」	吉川市市民活動センターおあしす
2014	アート&自分発見・コラージュを作ってみよう	福生市公民館松林分館
2014	子育て中も自分磨き! 女性のためのアサーティブ・トレーニング	福生市公民館

◎発行書籍・冊子

『女性とパワーハラスメント—なぜ起きる、どう対処する』 2008/3新水社

『アサーティブ・トレーニング ファシリテーター体験記』 連AT研究会