

さまざまな場面で役立つ バウンダリー

ー心理的境界線を理解して自己防衛力を高めるー

12/5(土) 12/12(土)

※2回連続講座

13:30～15:30

受講料
600円

「NO」と言えずに引き受けてモヤモヤする。他人の問題まで抱えて疲れてしまう。
それは、自分と相手の『境界線(バウンダリー)』があいまいだからかもしれません。
本講座では、『境界線』を知り、家庭や職場のコミュニケーションに活かす方法を学びます。

第1回

「私」をすり減らさないための第一歩
ー心と時間の『境界線』を知ろうー

境界線の基本をわかりやすく解説します。
また、ワークを通して、人間関係の距離感を見直し、バウンダリーの必要性や自分を大切に
する方法を考えます。

第2回

罪悪感を手放す「NO」の伝え方
ーお互いが心地よくいられるための
大人の距離感ー

相手への配慮を示しながらも、自分の限界
(バウンダリー)を守る具体的なコミュニ
ケーション術を学びます。

講師

桑田 道子 さん (株式会社フェリアン 所長)

家族法、社会保障法をバックグラウンドとして、対人援助実践学を研究。
家族支援、子連れ離婚・再婚の分野で当事者支援に携わっている。
また、援助職のための研修を行政、法人、児童相談所や裁判所等で行って
いるほか、大学非常勤講師(家族心理学、メンタルヘルス等)も務めている。



場所

イーグレひめじ4階 セミナー室A (姫路市本町68番地290)

対象・定員

テーマに興味のある方 25名 (応募者多数の場合は抽選)

一時保育

満1歳～就学前の幼児 (1人1回300円) ※要予約

申込方法

右の二次元コードからお申込みいただくか、
市ホームページ(「あいめっせ主催講座」)をご覧ください。

申込期限

11月21日(土) 必着

申込はこちら



お申込み・お問い合わせ

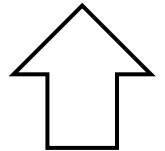
姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「講座担当」係
〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階
TEL:079-287-0803 FAX:079-287-0805

市ホームページ
(あいめっせ
主催講座) →



参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)

以下の太枠内をご記入の上、ご提出（送信）してください。



令和8年度 あらゆる暴力防止セミナー2

さまざまな場面で役立つバウンダリー ー心理的境界線を理解して自己防衛力を高めるー

日時 2026年 12/5(土)、12/12(土) 午後1時30分～午後3時30分

場所 セミナー室A（イーグレひめじ4階）

お名前（フリガナ）

（ 歳 ）

住所 〒

電話番号（携帯電話番号など、昼間に連絡のつきやすい番号を記入してください。）

メールアドレス

●FAX送信後、受信確認のため、姫路市男女共同参画推進センターまでお電話ください。

TEL：079-287-0803（受付時間：午前8時35分～午後5時20分・休館日：10/19、11/16）

●受講の可否については、お申し込みいただいた方全員に連絡いたします。

●お申込にあたってご記載いただいた個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。（要事前予約）

一時保育を 希望される お子さま	フリガナ お名前	性別	年齢（満1歳～就学前）	
			歳	ヶ月
			歳	ヶ月

JR姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩15分。
自動車の場合、国道2号（東行き）の「姫路市民会館前」
交差点を左折し、次の「総社西門前」交差点を左折。
イーグレひめじには、地下駐車場（有料）があります。

