

**こころのメンテナンス
～わたしをひらく、花あそび～**

日時：2009年 4月 19日（日）
午後1時30分～3時30分
会場：交流ラウンジ

アサーションを取り入れて自分のきもちを大切にするワークショップを行い、リラクゼーション効果のあるフラワーアレンジメントを通じて、日頃はなかなかいたわらない自分のこころをメンテナンスする時間を提供した。また、託児対象から外れる小学生の子どもを持った女性でも参加しやすくするために、参加者の子ども（小学生以上）を対象にしたキッズ・プログラム「つくってあそぼう」も併設した。

講 師／

清水きよみ（春日井市役所男女共同参画課相談員）

大隅都（EFD認定フラワーアレンジメントインストラクター
イングリッシュローズ主宰）

参加人数／ 27人（女性 27人、男性 0人）

参加費／ 500円



ご意見ご感想をいただきました

- ・ 花とアサーションというコラボが、とてもよく自分を表現できました。
- ・ アサーティブという言葉を初めて知りました。自分を大切にしながら、人のことも考えるということを、今後意識してみたいと思います。
- ・ フラワーアレンジメントは初めての体験で、楽しく簡単に出来て大満足でした。アサーションも新しい自分に気づけて良かったです。
- ・ 周りの評価を気にしすぎて病気になったことがある私にとって、少し気持ち、考え方が楽になりました。
- ・ 大変よかったです。定期的にやって欲しいです。
- ・ 今日はいつもと違って、花を扱うので面白かったです。
- ・ 短時間でフラワーアレンジメントができた、とてもうれしかったです。初めてでもできたので良かったです。
- ・ 初めての方々と楽しく過ごせました。
- ・ もう少し時間が長い、一つ一つそれぞれの講座を受けてみたいです。（少し消化不良）初アレンジ楽しかったです。



プランなごや21

目標2 女性の人権尊重

目標4 家庭・地域における男女の自立
と共同参画



名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者
N P O 法人参画プラネット