

おつかれさま お母さん



ほかのママはもっとちゃんと
できてるよね...



いい母親でいたいのに
また怒っちゃった



子どものことを思って伝えても
なんだか一方通行...



もうお母さんなんて
やめてしまいたい...



子どもが寝たあと反省会



もっと余裕を持って
笑顔でいたいのに



がんばっているのに
こんな気持ちになるのは
どうしてでしょうか？
参加者全員がお母さん
という場で語り合い
ねざらい合いませんか

子どものことは大切だけど
ずっとこうだと疲れちゃう



2025 年 8 月 23 日 (土) 13:00~16:30 参加費無料

第1部 講話と語り合い

第2部 セルフケアワークショップ「自分に向けて花束を作ろう」協力：CHELBAN

詳細は裏面を
ご覧ください

会場

三重県男女共同参画センター
フレンテみえ3階 セミナー室C

対象

子育て中の三重県在住・
在勤・在学の女性

定員

50名
応募多数の
場合は抽選

講師

福田 由紀子さん
(フェミニストカウンセラー)

託児

事前申込制・託児料無料
1歳6ヶ月～小学3年生程度

申込締切
8月2日(土)

お申込みは
こちらから！





フレンテみえ講座

おつかれさま お母さん

プログラム

※内容は変更となる場合もございます

第1部 講話と語り合い

子育てをがんばっているにもかかわらず、母親であることに自信が持てず、「私はよくやっている」と思いづらいのはどうしてなのか、フェミニストカウンセラーとして女性の相談を聴き、女性支援に携わっている講師、福田由紀子さんから話しいただきます。また、事前に参加者のみなさまからお寄せいただいたエピソードをもとに、母親として落ち込んだ瞬間や、自分なりに頑張ったのに誰にも褒めてもらえなかったことなどについて参加者同士で語り合います。

第2部 セルフケアワークショップ「自分に向けて花束を作ろう」

子どもや周囲のケアを優先させられ、自分自身の息抜きやケアをしようにも、なかなか時間がとりづらいというのが現状かもしれません。そこで、第2部では自分のためにプチブーケを作るセルフケアワークショップを行います。ワークショップは津市にある花屋CHELBANさんにご協力いただきます。



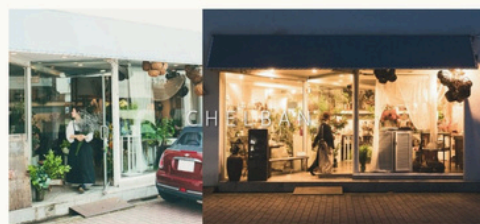
講師プロフィール

福田 由紀子さん



女性支援を専門とするカウンセラー。臨床心理士、公認心理師、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。ユキ メンタルサポート (<https://yms17.com/>) 代表、All About メンタルケア・子育てガイド (<https://allabout.co.jp/gm/gp/1619/>)。2005年より、自治体における女性相談やDV（ドメスティック・バイオレンス）相談に従事。精神科や大学での勤務を経て、刑事施設でのカウンセリングやグループワーク、依存症臨床にも携わる。現在は自治体での相談業務や個別カウンセリングを中心に、自分の気持ちをさやかに伝える「アサーティブ・トレーニング」のトレーナーとしても活動中。河野貴代美著『それはあなたが望んだことですか 〜フェミニストカウンセリングの贈りもの〜』の執筆者のひとり。女性のエンパワーメント（力を取り戻す/力をつける）支援をライフワークとしている。

SHOP : CHELBAN



ADDRESS : 三重県津市大門6-15 1F
TIME : open12:00 ~ close18:00
TEL : 059-271-8670
DAY OFF : Thursday(木曜日) Sunday(日曜日)

2015年に開業の『CHELBAN(シェルバン)』。三重県津市大門にて地域のお客様を中心に生花や花束をアレンジメントした商品の販売(その他にも、切り花の小売り、生花から加工したドライフラワーの販売)、ブライダル業界と連携し、ブーケや披露宴会場の装花のサービスや企業の開業やリニューアルオープンなどに用いられる空間演出・店舗装飾サービスなどを行っています。近年はSCHOOLを開校して、次代のフローリスト育成やアート・ビジネスの両面でお花に関わる機会提供を行っています。店舗の詳細やお花の情報は、HP / chelban.com か [instagram / chelbanflowershop](https://www.instagram.com/chelbanflowershop) からご確認ください。店舗では、日中で気軽に受けて頂けるトライアルレッスンも行っております。



講座情報

会場へのアクセス

講座名：おつかれさま お母さん
日時：2025年8月23日（土）
13:00～16:30
会場：三重県男女共同参画センター
フレンテみえ3階 セミナー室C
対象：子育て中の三重県在住・在勤・
在学の女性
定員：50名（応募多数の場合抽選）
参加費：無料
託児：事前申込制、託児料無料
1歳6ヶ月～小学3年生程度



- 最寄駅：近鉄・JR・伊勢鉄道「津駅」
- 徒歩：津駅西口から約25分
- バス：三重交通路線バス 津駅西口から約5分
- 自家用車：伊勢自動車道 芸濃ICから約15分
津ICから約10分

お申込み 申込締切 8月2日（土）

下記の申込フォームよりお申込みください。



お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
三重県津市一身田上津部田1234 TEL 059-233-1130
<https://www.center-mie.or.jp/frente/>

郵送での申込も受け付けます。以下の項目をすべて明記のうえ「フレンテみえ」へお送りください。
フレンテみえ窓口や電話でのお申込みをご希望の場合は、以下の項目を予めすべてご準備ください。

- ①申込者氏名（ふりがな）
 - ②年代
 - ③お住まいの市町
 - ④電話番号
 - ⑤メールアドレス
 - ⑥末子の年齢
 - ⑦これまでのフレンテみえのイベントへの参加有無
 - ⑧託児希望（ありの場合はお子さまの名前と年月齢）
- ご参加にあたり以下の事前質問にもお答えください。
- ⑨あなたは普段どんなセルフケアをしていますか？
 - ⑩子育てに関するエピソード「もうお母さんをやめたいと思った時」
 - ⑪子育てに関するエピソード「誰もほめてくれなかったけど自分なりに子育てを頑張ったと思ったこと」

※申込締切後に抽選を行い、8月10日頃までに受講可否をEメールでお送りします。メールアドレスを必ず明記ください。
また、フレンテみえからのEメール（frente@center-mie.or.jp）を受信できるよう設定をお願いします。
※⑨～⑪の事前質問については、講座の中で紹介させていただく場合があります。