



わたしが選ぶ
わたしの未来



夫婦・家族・親子
人間関係に悩む



参加費
無料

女性のためのセミナー＆グループ相談会

2025 10.21 火

時間・ 13時30分～16時
(受付開始13時15分)

会場・ With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
4階セミナー室
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

定員・ 20名



JRさいたま新都心駅より徒歩5分
JR北与野駅より徒歩6分

その怒り、悪いこと？

～3つのステップで「わたしの怒り」と向き合う～

1

自分の感情を
受け入れる

2

怒りの背景と
境界線を知る

3

「怒り」を感じても
大丈夫な自分を育てる

セミナー

13時30分～14時30分

講師



NPO法人パープルネットさいたま
びーらぶインストラクター

びーらぶインストラクターは、DV被害をうけた母子の心のケアの専門家です。

怒りの背景には、自尊心や境界への侵害があることや、DVや虐待をうけた影響について整理します。安全な関係づくりのスキルも紹介します。

グループ相談会

14時30分～15時15分



少人数のグループで、同じ課題を抱える女性同士、セミナーで学んだことや普段感じている「怒り」のこと今の想いなどを分かち合いましょう。聞いているだけでもOKです。



ベリーダンス体験

15時15分～16時

講師



Sana さん

・エジプシャンベリーダンサー
・FTPマットピラティス
インストラクター
・Sana Bellydance class主宰

簡単な踊りをワークショップで学んだ後、音楽に合わせて、皆で踊ってみましょう。上手に踊ることが目的ではありません。内面から湧き上がる感情を体で感じ、ベリーダンスを通じて表現してみましょう。

お申込み
方法

お問合せ、参加申込はこちらから

※お申込み受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります

パープルネットさいたま
ホームページ



こんなお悩みありませんか？

怒らせたくないから
謝ってしまう…
このままでいいのかな

自分さえ
我慢すれば
と思うけど
もやもや

いつも気を使って
びくびくして
いませんか

「NO」と
言えない

怒らせる
わたしが
悪いの？

家族だけど
一緒にいると
苦しい

私も言い返しているし…
対等なのかな？

叩かれていないから
DVじゃない？

これって
DVなの？

セミナーで
学ぼう

グループ相談会で
話そう

DVのこと
暴力の影響

怒りを感じた時どうする？
対等な関係って？



怒りについて
境界線のこと



次回 女性のためのセミナー&グループ相談会のお知らせ

日 時：12月3日（水）13時30分～16時

場 所：熊谷文化創造館さくらめいと

テーマ：「女だから」と思い込んでいませんか？

“こうあるべき”から自由になる3つのヒント

対 象：夫婦・家族・親子・人間関係に悩んでいる女性

〈予告〉

- 2026年1月14日（水）越谷コミュニティセンター（サンシティホール）
テーマ：わたしにできる仕事ってある？～ “3つの力”で未来を描くリスキリング
対 象：さまざまな理由で一歩が踏み出せない女性
- 2026年2月1日（日）志木市市民会館
テーマ：その怒り、悪いこと？ 3つのステップで「わたしの怒り」と向き合う
対 象：夫婦・家族・親子・人間関係に悩んでいる女性



下記大学でも実施します！

☆ 11月1日（土）
聖学院大学 学園祭

☆ 11月24日（月祝）
埼玉大学 学園祭

詳しくはHPをご確認下さい



パープルネットさいたま
ホームページ

参加申込み
お問合せ

委託団体

特定非営利活動法人パープルネットさいたま
<https://purple-net.jimdo.com/>



◆ 協力団体

一般社団法人彩の国思春期研究会
kokokaraねっと埼玉

主催

With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

☎ 048-601-3111

FAX 048-600-3802

With You さいたま
ホームページ



Facebookでも
情報発信
しています

