

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

# 女性のためのセミナー & グループ相談会

2025 12.3 水

時間・ 13時30分～16時  
(受付開始13時15分)

会場・ 熊谷文化創造館さくらめいと  
会議室1  
〒360-0846 埼玉県熊谷市拾六間111-1  
JR 高崎線熊原駅(南口) 徒歩15分

定員・ 20名



## 「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

1

無意識の偏見に  
気づく

2

どんな思い込みに  
縛られているか気づく

3

“わたし”の価値観を  
見つめ直す

## 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。

「家族だから」「母親だから」「女性だから」と  
いった思い込み(いわゆる“家族幻想”)を解  
きほぐし、“こうあるべき”に疑問を持ち、  
本来の自分らしさを再確認します。

## 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  
気づいたこと、もやもやしたこと、  
今の想いなどを分かち合ひましょう。  
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よう。

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？

”〇〇すべき”に  
モヤモヤする

本当は  
違和感がある

“わたしのせい”なの？  
と思ってしまう

家事も子育ても  
“女”の役割？  
当たり前??

”みんな”と  
比べてしまう

小さな“違和感”って  
大切

家族だけど  
一緒にいると  
苦しい

わたしは私  
そのままの私で  
大丈夫

自分に  
自信がない

セミナーで  
学ぼう

グループ相談会で  
話そう

家族幻想  
性別役割意識

本当に大切にしたいことは何？  
他人軸から自分軸へ



無意識の偏見・思い込み



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:2026年1月14日(水)13時30分~16時  
場 所: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”で未来を描くりスキリング  
対 象:さまざまな理由で一歩が踏み出せない女性



詳しくはHPを  
ご確認ください

“当たり前”から  
少し離れて  
一緒に考えてみませんか

〈予告〉  
日 時:2026年2月1日(日)13時30分~16時  
場 所:志木市市民会館(フォーシーズンズ志木8階)  
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



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

