



令和8年度(公財)こうち男女共同参画社会づくり財団主催事業

オンデマンド配信

視聴
無料

女性の活躍応援講座

がんばる「わたし」のための バウンダリー講座 自分も相手も大切にするために

What'sバウンダリー？

日本語では「自他境界」と呼ばれるものであり、こころの世界で「ここまでは自分」「ここからは他人」というものを示す境界線のことを表す言葉(カウンセリングルーム9B HPより)

こんな方に
おすすめの
講座です！

- ✓ 頼まれると断れない
- ✓ つい相手を優先してしまう
- ✓ 人との距離感に悩むことがある

そんな経験はありませんか？
バウンダリー(自他境界)を学ぶことで、自分も相手も大切にしながら
人間関係を築くヒントを見つけます。



配信期間

11/20|金|~12/3|木|

お申込み受付中(申込み締切:12/2(水)17時まで)

お申込み

QRコードまたはソーレのホームページから
お申込みください。
※お申込者様限定にてyoutubeのURLをメールで送信
いたします。
※期間中、何度でもご視聴いただけます。

対 象

女性

収録時間

約90分

視 聴

無料



【講師】

わかやま かずき
若山 和樹さん

カウンセリングルーム9B カウンセラー
臨床心理士・公認心理師

日本福祉大学健康科学部非常勤講師。
医療機関でカウンセリングや心理検査など
を行うほか、大学・専門学校でも講師を務
める。
年間のカウンセリング実績は1,500件以上。
著書に『振り回されるのはやめるって決め
た「わたし」を生きるための自他境界』
(ディスカヴァー・トゥエンティワン、
2025年)がある。

お問合せ

こうち男女共同参画センター「ソーレ」
TEL 088-873-9100

受付時間 9時~17時(第2水曜日・祝日を除く)

※この事業で知り得た個人情報、事業の運営以外に使用いたしません。

お申込みは
こちらから

