



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

2026 2.1 日

時間・ 13時30分～16時  
(受付開始13時15分)

会場・ 志木市民会館  
会議室5  
〒353-0004 志木市本町5-26-1  
フォーシーズンズ志木  
(マルイファミリー志木)8階  
東武東上線 志木駅(東口)徒歩3分

定員・ 20名



## 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  
びーらびんストラクター

びーらびんストラクターは、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」のここ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

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

自分さえ  
我慢すれば  
と思うけど  
もやもや

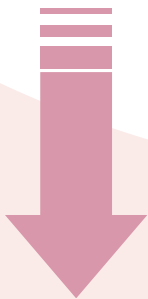
怒らせる  
わたしが  
悪いの？

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



詳しくはHPを  
ご確認ください



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



埼玉県マスコット  
「コバトン」  
「さいたまっち」