



母子家庭のお母さんのための  
“ほっこり” カフェ

日時：平成 30 年 4 月 21 日（土） 10:00～12:00

場所：京都テルサ東館 2 階 京都府男女共同参画センター内  
ワーキングルーム（定員 先着 8 名）

保育：10 日前までにご相談ください

講師：山本 真実 氏（色彩コンサルタント・キャリアコンサルタント）

“ほっこり” カフェは、母子家庭※のお母さんの交流と情報交換の場です♪

みんなで、子育てのことや仕事のこと、これからのことなど、お話しませんか。

※別居などで婚姻の実態が失われている方・DVなどでやむをえず離婚の届け出がなされていない方などを含みます。



アサーションとは自分も相手も尊重した自己表現の

ことをいいます。言いたいことが上手くいえない…。

コミュニケーションがうまくできない…そんな時「アサーション」を理解すると関わりを建設的にかえていくことができます。さわやかな自己表現、一緒に学んでみませんか♪

今回のテーマは  
アサーション！

申し込み：ひとり親家庭自立支援センター

TEL：075-662-3773



共催：京都府男女共同参画センター らら京都