

“気づき”で広がる！ あなたのミライ

思い込みを手放して
毎日をちょっぴり
生きやすく

参加
無料

～今からできる 思い込みを減らすコツ～

私たちは日々、無意識のうちに思い込みや決めつけに影響を受けています。「～だから〇〇しなければならない」「～ならきっと△△のはずだ」－これらは人間関係やコミュニケーションを複雑にし、生きづらさを感じる原因になります。

このセミナーでは、自分自身の無意識の思い込みに気づき、それを解消するためのヒントや実践的な方法を学びます。思い込みから解放され、スッと楽になることはもちろん、異なる年代や価値観を持つ人々とうまく過ごすための新たな視点や具体的なコミュニケーション方法を知ること、家庭・職場・地域など様々な場面でスムーズな人間関係を築くことにつながります。

なりたい姿や自分らしい生き方を見つけ、毎日をちょっぴり生きやすくしてみましょう！

日時

令和7年 6月7日(土)

午後 1時から 午後 3時まで

場所

交流ひろば 2階 交流室(酒田市中町3-4-5)

対象

どなたでも 定員 先着20名

託児

定員3名：満1歳から就学前児童(無料)

※5月30日(金)までウィズへ



こんな方にもお勧めです

- ★子育て・孫育て世代の方
- ・親世代と祖父母世代で異なる子育て観や価値観を理解し合い、円滑なコミュニケーションを築く方法を学べます。
- ・「良かれと思って」の行動が裏目に出ないためのポイントを学べます。
- ★職場で若い世代と関わる方、働きやすい環境を作りたい方
- ・世代間ギャップや価値観の違い、決めつけによる摩擦を解消し、誰もが働きやすい職場づくりのポイントを学べます。

講師紹介

合同会社
work life shift

いとう まいこ
代表 伊藤 麻衣子 氏



人材採用・育成、女性活躍推進等のコンサルタント。
鶴岡に移住して11年目。大企業、NPO法人、ベンチャー、中小企業で働いた経験と、7年のアメリカ生活で得た多様な価値観に触れた経験を元に、様々な組織や個人の課題に寄り添ったセミナーやコンサルティングを行う。
高校生や大学生へのキャリア教育や探究活動の講師も務めている。
名古屋市出身、2児の母。

お申込み

★申込開始：令和7年5月1日(木)午前9時から

右記二次元コードから、または裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、ウィズまで郵送、メール、FAXまたは持参。
お電話でもお申し込みを受け付けます。



【問】市共生社会課 男女共同参画推進センター・ウィズ

〒998-0044 酒田市中町3-4-5 (交流ひろば内)

TEL：0234-26-5616 FAX：0234-26-5617 E-mail：kyousei-with@city.sakata.lg.jp

講座詳細、
申込用紙は
裏面へ！

講座詳細

13:00～ 開会、講師紹介、参加者同士のアイスブレイク（10分）

13:10～ ①座学（20分）

…どうして「思い込み」や「決めつけ」に向き合う必要があるのか、なぜそれが「生きやすさ」につながるのかを、社会情勢の変化、男女共同参画、インポスター症候群など、さまざまな角度から講師が分かりやすく解説します。

13:30～ ②事例をもとに、気づく・考える（60分）

…どんな事例が登場するかは当日のお楽しみ！

14:30～ 休憩（5分）

14:35～ ③これからの自分について考える（25分）

…①②、講師の解説などから、
なりたい姿や自分らしい生き方を見つけてみましょう！

15:00 閉会



FAX申込書

令和7年6月7日（土）開催 酒田市男女共同参画推進センター ウィズ講座
“気づき”で広がる！あなたのミライ～今からできる 思い込みを減らすコツ～

《あて先》酒田市男女共同参画推進センター・ウィズ **FAX.0234-26-5617**

フリガナ 氏 名	連絡先（電話番号）	お住まいの 市町村	年 代
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～

託 児 希 望

お子さんのお名前 (フリガナ) 年齢	(才 ヶ月)
	(才 ヶ月)

※3人以上の託児を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

※いただいた個人情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。

お車で越しの場合は、隣接する立体駐車場をお使いいただき、会場まで駐車券をお持ちください。お帰りの際に無料精算をいたします。



【お問い合わせ】

市共生社会課 男女共同参画推進センター・ウィズ
〒998-0044

酒田市中町3-4-5（交流ひろば内）

TEL：0234-26-5616 FAX：0234-26-5617

E-mail：kyousei-with@city.sakata.lg.jp

令和6年度のウィズイベント情報はこちら ⇒

