

自分も人も大切にする コミュニケーション講座

～自分らしく生きるために～

参加
無料
(要申込)

託児有
(予約制)

DVをはじめとした人間関係による
トラウマを抱えている方へ。

自分も人も大切にするコミュニケーションを通して、
自分らしく生きるための一歩を踏み出しませんか。
自分の心と向き合うためのヒントをお伝えします。



こんな方におすすめ

人間関係で傷ついたことがある

家族や友人、職場の人との関係に難しさを感じている

自分や身近な人がDV被害に遭った

日時 2026年**11月24日**(火) 午後3時～5時

会場 アカデミー文京 学習室 (文京シビックセンター地下1階)

対象 どなたでも

定員 40人(申込順)

申込方法 **10月15日(木)**から**11月17日(火)**までに、
右のQRコードからお申し込みください。

託児 別途申込みが必要です。

11月10日(火)までに、申込み用QRコードからお申し込みください(先着順/定員あり)。

申込み用
QRコード



講師

栄田 千春 氏

(NPO法人レジリエンス理事)

お問合せ

文京区総務部総務課ダイバーシティ推進担当 (平日午前9時から午後5時まで)
TEL 03(5803)1187 FAX 03(5803)1331

区ホームページ▶



印刷物番号 B0126012

自分も人も大切にするコミュニケーション講座 ～自分らしく生きるために～



講師プロフィール

栄田 千春（さかえだちはる）氏

NPO法人レジリエンス理事、こころのケア講座ファシリテーター。

DV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活動。

DVやデートDV、いじめ、虐待、パワハラといった人間関係における暴力の仕組みや心の傷つき、また、トラウマからの回復などについて、映像・コンテンツの配信・提供も交えながら情報を伝えている。

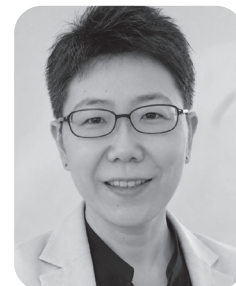
2023年からは友塚結仁名義で映画製作を開始。

著作物

『不健全なサイクルを打破する生き方』著（レジリエンス 2026）

『傷ついたあなたへ』『傷ついたあなたへ2』共著（梨の木舎 2005, 2010）

映画『Team その子』脚本・監督（ユニークワークス 2023）（友塚結仁名義）



託児受付

対 象 1歳～就学前児

時 間 午後3時～5時（託児受付開始 午後2時45分～）

申込方法 11月10日（火）までに、講座申込み用QRコードからお申込みください。

要予約

先着順

定員あり

文京区男女平等センター相談室

対 象 文京区在住・在勤・在学者

相談時間 1回50分まで

電話相談・面談 ☎03(3812)7149（相談・予約専用）

日時 毎週月・水・金曜日 午前10時～午後8時（予約受付：午後7時まで）

※祝休日・年末年始（12/28～1/4）・男女平等センター休館日を除く

場所 文京区男女平等センター（文京区本郷4-8-3）

要予約 電話相談・面談共に、事前に電話予約が必要です。
上記 日時 の予約受付時間内にお電話ください。



詳しくは区HP▲

SNS相談 @bunkyo_soudan

日時 毎週火・木・土曜日 午後2時～午後8時（午後7時30分受付終了）

※祝休日・年末年始（12/28～1/4）を除く

方法 LINE ID検索(@bunkyo_soudan)もしくは右のQRコードを読み取り、「友だち登録」をしてください。
案内メッセージに従いご相談ください。

