

令和7年度

申込  
不要

誰だって 自分の気持ちを話していいんです  
話したい 聞いてほしい 女性の方へ

話スペース

ぽこあぽこ

\*『ぽこあぽこ』は、イタリア語で『すこしずつ』という意味です。

女性同士で話ができる場「ぽこあぽこ」を開催します。  
「ぽこあぽこ」では、参加者全員でルール(聞いたことを外へ持ち出さない等)を守りながら、ファシリテーター(進行役)といっしょにCR\*をします。

自身の思いを誰かに話すことで気持ちが整理でき、新たな気づきにつながることもあります。安心して話ができる場です。

\* CR (Consciousness Raising の略)とは…

グループでルールを守って自由に自分の体験や気持ちを語ることを通して、自身の問題に気づき、整理し、解決へ向かう力と意欲を引きだすことを目指します。

第1回目

✿開催日 4月11日(金)

✿時間 13:30～15:00

✿場所 高岡市男女平等推進センター会議室  
(ウイング・ウイング高岡6階)

【問い合わせ】 高岡市男女平等推進センター 電話 20-1810