

総合2026
活動家宣言 <We act !>
～ギャップから始まる、私たちのアクション～

第2回 4月30日(木)13:00～14:30

「言えなかった」を「言えてよかった」に
相手も自分も大切にするやさしい自己表現を学ぼう



小柳 茂子 氏
相模女子大学名誉教授

会場：津田塾大学小平キャンパス特別教室

<講師プロフィール>

相模女子大学名誉教授、認定フェミニスト・カウンセラー、臨床心理士、公認心理師。個人およびグループカウンセリング、自己表現トレーニングに携わり、女性のための自己発見・啓発のための講座や研修の講師を務める。また女性センターの相談員のアドバイザー、女性のための支援活動に従事。

<担当スタッフより>

「言いたかったけど言えなかった」「つい、言いすぎてしまった」そんな経験はありませんか？

人との関わりの中で、自分の気持ちをうまく伝えられず、後悔したことがある方も多いと思います。この講演では、「言えなかった」を「言えてよかった」に変えるための、やさしい自己表現の方法を学びます。

相手を思いやりながらも、自分の気持ちを大切にする伝え方は、日常のさまざまな場面で役立つはず。ちょっとした気づきが、これからの人との関わりを変えるかもしれません。「話したい」と「話せない」のあいだにあるギャップをどのように埋めていけるのか。そして、その先にどんな変化があるのか。一緒に考えてみましょう。