

ひとりでがんばりすぎていませんか。bloomは、女性のための「心の居場所」です。

令和8年度



おうち以外に居心地のいい場所があったらいいな



女性のためのこころの居場所
ピアサポートグループ

『bloom(ブルーム)』

話をしてもいいし、話さなくてもいい。
ただ、今の気持ちをそのまま持ってきてください。
プチワークを楽しみながら、仲間と話すこころの時間・・・
気軽に参加してみませんか



どんなことをするの？

お茶を飲みながら自分の気持ちを整理する簡単なワークをしたり、
テーマに沿っておしゃべりをします。聞くだけでもOKです！

開催日

第1回	11月11日(水)	}	14:00
第2回	11月25日(水)		}
第3回	12月9日(水)		16:00



※全日参加でも単発の参加でもOKです

対象者

豊島区在住 / 在勤 / 在学の方 ※定員10名

※区外の方でご希望の場合はご相談させていただきます

場所

男女平等推進センター(エポック10) 研修室
豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 3階
たぐち まり

ファシリテーター

こころ相談 田口 茉莉先生 (臨床心理士/公認心理師)

申込みはこちら

豊島区男女平等推進センター(エポック10)

TEL: 03-5952-9501



※保育(未就学児)が必要な方は、各回一週間前までにお申出ください。

※個人情報、当事業運営のために収集いたしました。そのほかで使用することはありません。

前回参加された方より



安心な場所であると感じます。

自分の気持ちに気づき整理にもなり
良い時間でした。

自分と向き合う時間を作ってください、
ありがとうございました。

皆さんとお話しできて気分転換になりました。
また、ぜひ 参加したいです。



もやもや心に思っていることを声に出したら
少し楽になりました。



温かい雰囲気でお待ちしています…



各回のテーマです！



第1回目(11/11) 私の苦しみを眺めてみる

第2回目(11/25) 苦しみの循環に気づく

第3回目(12/9) 苦しみがありながらどう生きるか

- # ファシリテーターからミニレクチャー
- # お茶を飲みながらリラックス
- # 癒しの音楽が流れる空間で楽しいミニワーク



『bloom』の意味は、"花が咲く" "開花する"

この場所に来て、自分らしく花が咲きますようにという願いを込めています。