

全3回

エンパワーメント講座

参加無料

要事前申込

エンパワーメント…その人が本来持っている長所・力・強さに着目して支援し、また環境を整えることで、その人自身が自ら持つ長所や能力に気づき、自身を得て、個人として、また社会の一員として生活や環境をコントロールできるような自律的な力を発揮できるようになること。



第1回 2025/11/29(土) 14:00-15:30

申込 10/17(金) 9:00から開始

ハーブティーと私～自分らしくいられる時間を見つける～

定員20名

会場 男女平等推進センター 研修室2 (としま産業振興プラザ3階)

講師の説明を受け、自分にぴったりのハーブティーを選んだ後、飲みながら「自分らしくいられる時間」について参加者で談話します。誰かと体験を共有したい方にオススメです。

ハーブティー講師 白幡 紗織さん
(Raffineオーナー)メンター 田口 茉莉さん (豊島区男女平等推進センター
こころ相談 相談員)

第2回 2026/1/31(土) 14:00-16:00

申込 12/17(水) 9:00から開始

ヨガと私～自分をいたわる時間を考える～

女性限定

定員16名

会場 男女平等推進センター 第1和室・第2和室 (としま産業振興プラザ5階)

セルフケアについて座学で学びながら、ヨガを実践し、自分の心と体に目を向けるレッスンを行います。疲れがたまっている方、なかなかリラックスする時間を持たない方にオススメです。

※当日は動きやすい服装でお越しください(更衣室なし)。

汗拭き用タオル、ヨガマットまたは大判タオル(畳の上に敷く用)をご準備ください。

講師 花崎 晶さん (一般社団法人カウンセラーズ・オフィスとも代表理事)

第3回 2026/2/28(土) 10:00-12:00

申込 1/20(火) 9:00から開始

マインドフルネスと私～今ここにある自分を感じる～

定員24名

会場 男女平等推進センター 研修室2 (としま産業振興プラザ3階)

マインドフルネスの考え(自分の感情や状況を受け容れ、ありのままの自分を観察する手法)に基づいたレッスンを行います。ストレス発散方法が見つけられていない方、日々の忙しさに疲弊している方にオススメです。

講師 関屋 裕希さん (東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座特任研究員)

手話通訳 【各回】講座日の9日前までに申込

申込はこちらから

保育 【各回】講座日の9日前までに申込 対象:0歳6か月以上未就学児・先着順

保育を希望する方は、必ずお子様のお名前(ふりがな付き)・月齢(参加時点で何歳何か月か)をご記入の上、お申し込みください。



第1回 ハーブティー講師

しらはた さおり

白幡 紗織さん Raffineオーナー

東京/南麻布にあるパーソナルカラーとメイクレッスンサロン「Raffine」のオーナーをつとめる。企業や各種学校・介護現場におけるケアビューティストのメイク教育にも携わり、これまで行なったメイク教育は4万人以上。また、「体の中から美しく健康に」をコンセプトに、お悩みに合わせてブレndィングしたハーブティー「Raffine」の監修・販売を行っている。効能と美味しさにこだわったブレンドハーブティーは年齢性別問わず幅広い方にご愛飲いただいている。



第1回 メンター

たぐち まり

田口 茉莉さん 豊島区男女平等推進センター こころ相談 相談員

臨床心理士・公認心理師。警察で犯罪被害者支援をおこなった後、精神科クリニックに勤務し、デイケアやカウンセリングを行う。総合病院では緩和ケアや児童精神科・小児科での発達支援に従事。現在は福祉施設で女性支援、母子支援にあたりながら、豊島区男女平等推進センターこころ相談を担当している。



第2回 講師

はなざき しょう

花崎 晶さん 一般社団法人 カウンセラーズ・オフィスとも代表理事

公認心理師、産業カウンセラー、フェミニスト・カウンセリングアドボケーター、ヨガ講師（インドS-VYASA認定ヨーガセラピスト）。都内自治体数か所にて女性相談、生きかた相談等でカウンセリングを行うほか、アサーティブ・コミュニケーション、ヨガを活かした女性のための心身セルフケア、DV防止研修などの講師多数。



第3回 講師

せきや ゆき

関屋 裕希さん 東京大学大学院医学系研究科 デジタルメンタルヘルス講座特任研究員

専門は産業精神保健であり、ポジティブ心理学、組織心理学、認知行動療法等の知見を活用して、ワーク・エンゲイジメントを含む働く人のメンタルヘルス向上のため、研究活動と現場での実践活動を行っている。早稲田大学文学部心理学専攻卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて勤務。著書に『感情の問題地図』、『モチベーションの問題地図』（技術評論社）他



主催/お問い合わせ

豊島区男女平等推進センター（エポック10）

豊島区西池袋2-37-4

としま産業振興プラザ（IKE・Biz）3階

TEL 03-5952-9501

Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp



IKE・Biz外観

