

東京ウィメンズプラザ

参加無料  
先着20名

# Talk Cafe

トークカフェ

パートナーとの  
暮らして楽しいけど、  
モヤモヤすることも  
あって…



みんなは  
どうしてるの？

託児あり  
※要事前申込

## 第4回 テーマ 我が家は…円満？モヤってる!?

パートナーと生活しているなかで感じるお悩みは数知れず…  
あなたがモヤモヤしていることは、みんなだってモヤモヤしていること。  
一緒に話してみませんか？有益な情報や新しい気づきも得られるかも!?

2024.12.8(日)

13:00~15:00(受付:12:30より)  
東京ウィメンズプラザ 第一会議室 東京都渋谷区神宮前5-53-67

参加お申込みはこちらから!



二次元コードから申込みOK!

ご注意・先着順となりますので定員に達し次第、  
受付終了とさせていただきます。  
・申込みをキャンセルされる場合には、  
必ずご連絡ください。

申込締切 12.1(日)

託児・申込締切 11.28(木)

対象

パートナーと暮らしている  
30代までの女性

協力団体「NPO法人tadaima!」



NPO 法人

tadaima!



代表理事 三木智有さん

こんなモヤモヤありませんか？

- 相手も私も、イライラするとすぐ喧嘩になってしまう!きちんと話し合いがしたいのに…
- 仕事で忙しいことはわかるけど、せめて「ありがとう」って言って欲しい…!
- 私が忙しく家事育児に追われていても、夫はのんびりテレビを見ていてイライラ…

## 2024.12.8(日) TIME TABLE

### 13:00~14:30 ◆ グループで話そう

- 自由に話そう、聞いてみよう。
- みんながモヤってるのはどんなこと？どう向き合っているか共有しよう。
- 前向きに過ごすためにはどうしたら!?

### 14:30~15:00 ◆ ファシリテーターからのアドバイス



- 我が家を「居心地の良い場所」にするためのコミュニケーション
- 大掃除にも間に合う！ここから始める家事シェア！

### 15:00~ ◆ 個別相談

- ファシリテーターとお話したい方はどうぞ！

## これまでの参加者の声

- 初めてこういったイベントに参加して、気分転換になった。共感してもらえることもあったので、気持ちも楽になった。
- 普段思っていることを話せて、自分の考えを整理することができた。また参加したい。
- 自分と同じ、またはもっと大変な状況の中で日々頑張っている人たちの話を聞いて、自分もアウトプットでき、とても良い時間を過ごせた。
- (ファシリテーターに)人生の先輩としてのアドバイスだけでなく、すごく寄りそってもらえて安心して話すことができた。

## 今後の開催予定

2025年 第5回 2月 ココロとカラダ

## お茶とお菓子を食べながら 気軽に女子会しませんか？

### モヤモヤしたら来てみよう

何となく感じるそのモヤモヤがあればここに来て。

### ゆっくりお茶しよう、うまく言葉にできずとも

みんなで集まってお茶するだけでも心は軽くなるかも。

みんなで楽しく(気持ちよく)お話するために

1. 私は私、あなたはあなた(その人をそのまま尊重しよう)
2. 話したことはこの場だけ(口外しないよ)
3. つらくなったら無理しないで(入室も退室も、再入室も自由)
4. 話さなくても大丈夫(無理に答えなくていいよ)
5. 責められたり、しつこく聞かれたら嫌だよ(質問することはOK)

※ルールが守られない場合は、ご退会いただくことがありますのでご了承ください。



NPO 法人

tadaima!

協力団体紹介 ※団体メンバーがファシリテーターとして参加。

NPO法人 tadaima!は「10年後も“ただいま!”と帰りたくなる家庭」で溢れた社会の実現を目指し、家族の関係(家事シェア)と環境(お部屋)を整えるサポートを行う団体。家事シェアを当たり前にするための講演事業、育業研修事業等を実施し、自治体、企業、政府とともに男女共同参画を広めている。また、TV・ラジオ・雑誌等のメディアによる啓発活動も行う。

東京ウィメンズプラザ  
トークカフェ

## 参加お申込み

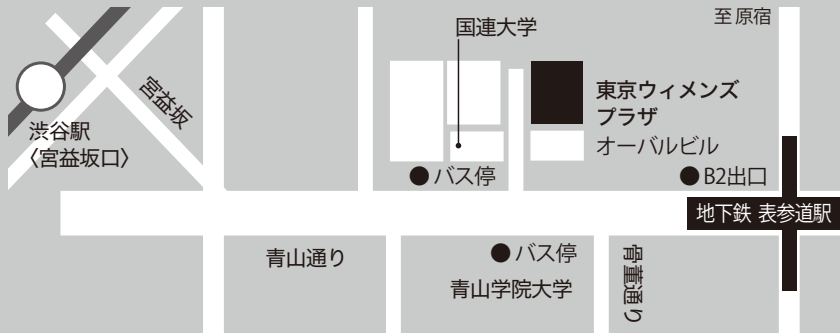
H P <https://www.twp-talkcafe.metro.tokyo.lg.jp/>

TEL 03-5422-1146(平日 10:00~17:00)

申込締切 12.1(日)

託児・  
申込締切 11.28(木)  
※無料託児: 3か月~小学3年生まで。  
(要事前申込)

お問合せ  
TEL 03-5422-1146(平日 10:00~17:00)  
E-mail [twp-talkcafe@ohwada-gumi.co.jp](mailto:twp-talkcafe@ohwada-gumi.co.jp)  
東京ウィメンズプラザ トークカフェ事務局  
(東京都より運営委託:株式会社おおわだぐみ)  
〒105-0013 東京都港区浜松町1-8-6 FKビル2F



### 交通アクセス

JR・東急東横線・京王井の頭線・東京メトロ副都心線 渋谷駅 宮益坂口から徒歩約12分  
東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅 B2出口から徒歩約7分  
都バス(渋88系統) 渋谷駅から2つ目(約4分) 青山学院前バス停から徒歩約2分



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。