

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

カラダ・ココロに  
まつわる変化、  
どうサポートしたら  
いいの？

みんなは  
どうしてるの？



親子で参加OK！  
託児あり！  
※要事前申込

## 第5回 テーマ おやこ 母娘でモヤってる、 初めてのカラダの変化って

思春期にまつわ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！？

2025.2.24 (月・  
振替休日)

13:00～15:00 (受付:12:30より)

東京ウィメンズプラザ 視聴覚室 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 2.16(日)

託児・申込締切 2.13(木)

対象

子育て中の女性  
(中学生以上のお子様も一緒にどうぞ！)  
テーマに興味がある若年女性



福田和子さん

福田和子さん(#なんでないのプロジェクト代表)  
×  
東京都福祉局とうきょう若者ヘルスサポート わかさぼ



とうきょう若者  
ヘルスサポート  
わかさぼ

### こんなモヤモヤありませんか？

- 子供からの質問にびっくり！あの時なんて答えればよかったの？
- カラダの変化、お母さんにも友達にも話しづらい…
- 生理が重くてつらい…我慢するしかないのかな…

## 2025.2.24(月・振替休日) 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

### 14:30~15:00 ◆ ファシリテーターからのアドバイス



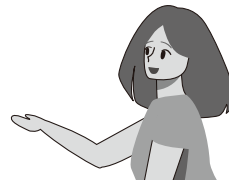
- 自分のカラダを大切にするためには
- 最新のフェムテックグッズを知ろう！

### 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。
- 専門的な立場からの見方、視点、アドバイスを受けることができてよかった。
- 安全な場所でお話できることで気持ちが落ち着いていた。
- 同じような悩みを他の人も持っていることを知れてよかった。



### 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。

## お茶とお菓子を食べながら 気軽に女子会しませんか？

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。

### 協力先紹介



福田和子さん

性と生殖の健康と権利(SRHR)の実現を目指す#なんでないのプロジェクト代表。現在は東京大学特任研究員、2023年「世界を変える30歳未満」"Forbes Japan 30 under 30" に選出された。

とうきょう若者  
ヘルスサポート  
わかさぼ

東京都福祉局とうきょう若者ヘルスサポートわかさぼ 都内に在住・在学・在勤の中学生以上の10代の方を対象に、看護師等がからだやこころの悩みにお答えします。いま、悩んでいることをわかさぼに相談してみませんか。匿名の相談も可能です。

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/>

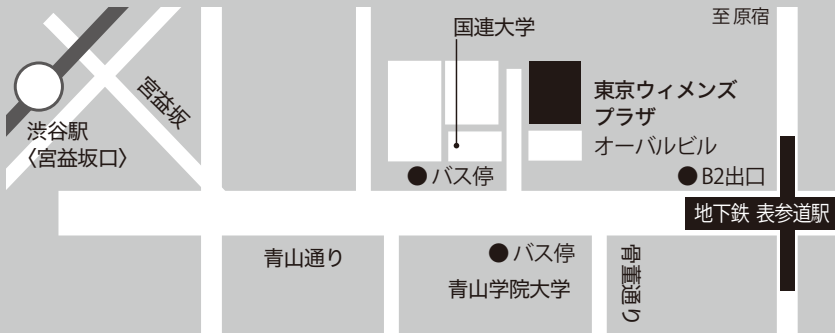
TEL 03-5422-1146(平日 10:00~17:00)

申込締切 2.16(日)

託児・  
申込締切 2.13(木)  
※無料託児:3か月~小学6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



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。