



# 自分軸で過ごす

# ダブルケア期のコツ



平成30年 6月23日(土) 13:30~15:30



講師

加藤 伊都子さん  
フェミニストカウンセラー

「フェミニストカウンセリング堺」所属。日本フェミニスト  
カウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー。「フェ  
ミニストカウンセリング堺」及び行政の相談室でフェミニ  
ストカウンセリングを行う他、女性のためのグループトレー  
ニングトレーナー、女性のための語り合いグループのファシリ  
テーターなどの活動を行う。著書に、『私は私。母は母。』  
(すばる舎) 『ひとり親家庭を支援するために~その現実か  
ら支援策を学ぶ』(共著 大阪大学出版会) 他

「ダブルケア」とは家族や親族間で生  
じる複数のケア関係のこと。晩婚化や晩  
産化が進む近年では育児と介護が重  
なることの代名詞となってきました。

また、超高齢社会のいま、老々介護や  
同時期に複数の老親介護が重なること  
も増えており、様々なケア状態が家族  
の問題として注目されています。

ケアする人が燃え尽きないように、バラ  
ンスをとりながら、自分を軸にした日常を  
過ごすためのポイントを探ります。

会場：バンビオ1番館 6階 創作室1

定員：先着40人

申込み：5月21日(月) 9:00から受付

電話、FAX、メールにて女性交流支援センターまで

託児：1歳~就学前幼児先着6人(要予約) 6月16日(土) 申込み締切

手話通訳・要約筆記：6月16日(土) 申込み締切

# 参加申込書 FAX 075-963-5521

5月21日(月) 9:00より受付開始

ふりがな			年代
名前			歳代
住所	どちらかに○をつけてください。 ・長岡京市                      ・その他( )		
連絡先	電話	※受講の可否等について ご連絡する場合があります。	
	電子メール・FAX		



携帯からの  
お申込みは  
こちら

※託児希望の場合は下記にもご記入ください。

お子様のお名前と年齢	ふりがな		歳	カ月
	ふりがな		歳	カ月
	ふりがな		歳	カ月

※お申込みにあたってお預かりする個人情報、本講座以外の目的で使用することはありません。

### 【お申込み・お問い合わせ】

長岡京市女性交流支援センター

〒617-0833  
長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階  
TEL075-963-5501 FAX075-963-5521  
E-mail: josei-c@city.nagaokakyo.lg.jp  
[休館日] 日・祝日及び年末年始

