

# 自分だけの “これでいいんだ” をみつけよう

より良い  
キャリアを  
追求すべき?

人生はなるべく  
計画通りの  
ほうがいい?

ぜんぶ  
「ふつう」だと  
幸せになれる?

日常の  
モヤモヤ解消♪  
対話ワーク  
ショップ

2025年 2月8日(土)

テーマ

仕事 / 結婚 / 人生設計

13:30-15:30 定員：15名

**会場** フォーラム (男女共同参画センター横浜) 3階 会議室3

**講師** かながわでソジテツ®を広める会 / ソジテツ® プラクティショナー (三橋・山本・中田)

**参加費** 各回 大人：1,500円 / 大学生・専門学生：1,000円 / 中高生：無料 ※当日現金でお支払いください

**申込** ウェブサイトでのお申込みのみ、先着順になります。下記へアクセスください。  
<https://kanasogi0511-2.peatix.com/>

**保育** 2ヵ月～未就学児 (予約制・有料)  
ワークショップ実施日の4日前までに「子どもの部屋」へご予約ください。  
TEL：045-862-4750 受付：9:00-16:30 (木曜・日曜・祝日を除く)  
経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には保育料が免除される制度があります。  
詳細は TEL：045-862-5052 (男女共同参画センター横浜) へお問い合わせください。



お申込みページ  
二次元コード



## どんなワークショップ？

日常でふと感じる、「ふつう・当たり前」に関する疑問(問い)に対して、ご自身の視点/体験/価値観からのみ話していく対話形式のワークショップです。

## 対話ってなに？

話し合いではなく、聞き合い。否定も判断もしない。そのまま受け止める話し方です。

こんな方に  
おすすめ！

- ・自分だけの価値観に気づきたい方
- ・日常でモヤモヤを感じている方
- ・人間関係に疲れを感じている方

中学生から  
参加可能！

性別に  
関係なく  
参加歓迎

保育  
利用可能  
(有料)

▼裏面も  
ご覧ください

## ●ソジテツとは…



今回体験いただく『ソジテツ』は、「身近にあるふつう・当たり前と向き合い、自分の“これでいいんだ”を見つける」哲学対話プログラムです。自分も相手も大切にルールを守りつつ自分らしく語り合う・聞き合うを通し、個の尊重と共存を目指してデザインされています。

<https://www.tetsulab.jp/>

## ●当日スケジュール(2時間)

- ① あいさつ&自己紹介(あだ名可)
- ② ソジテツとは/ルール説明
- ③ 共通の問い「ふつうは何のためにある？」について話そう(15分)
- ④ 対話してみたい問いをセレクトして対話しよう(15分×3問)

テーマに沿った問いを複数ご用意します。

▼2025年2月8日(土)のテーマ:『仕事/結婚/人生設計』

例)

・人生はなるべく計画どおりのほうがいい? ・より良いキャリアを追求すべき? 等…

## ●お持物

・筆記用具 ・お飲み物

ファシリテーターが進行するので、対話形式のワークショップが初めての方も安心してご参加いただけます。

## ●参加者の声

※過去の回にご参加いただいた方のお声から一部抜粋

- ・深い対話ができ、忙しい日常から離れたいく時間過ごすことができた。
- ・沈黙の時間があっても居心地が良かった。
- ・普段中々深掘りしない事を考えるきっかけになり、満足感があります。

## ●会場情報

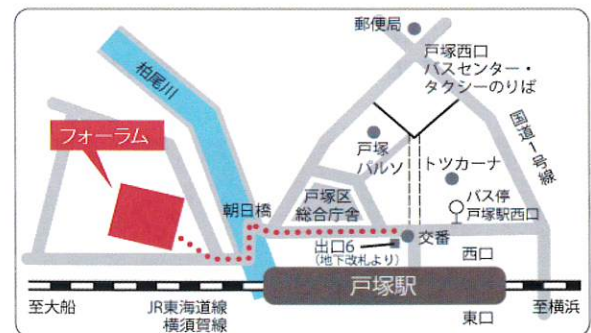
### フォーラム(男女共同参画センター横浜)

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町 435-1

#### アクセス

JR・横浜市営地下鉄「戸塚駅」下車 徒歩5分

※できるだけ公共交通機関をご利用ください



※この事業は、男女共同参画センター横浜との協働事業として実施します。

※荒天・天災等によって、本ワークショップ(自分だけの“これでいいんだ”をみつけよう)は中止・延期等開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

※お申込み時に提供された個人情報は本事業の実施のみに使用し、その他の目的で利用されることはありません。

※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。

フォーラム 横浜

検索