

# Do it! ここから始まる。 わたしのトリセツ 2023



① パーソナルカラー  
#マスクよ、さようなら  
10月16日(月)  
講師: 笹野 かよ さん  
パーソナルカラーアナリスト

2023年度  
男女平等推進センター  
自立支援講座

④ ストレスケア 11月14日(火)  
#わたしを癒す  
講師: 西山 さつき さん  
NPO 法人レジリエンス  
代表理事

⑤ 知って得する法的知識  
#夫婦関係  
#子ども  
#わたしの権利  
11月21日(火)  
講師: 折井 純さん  
弁護士



全回共通  
時間: 10時~12時  
定員: 20名

② 夫婦や身近な人との  
関係で息苦しくないですか  
#もしかしてモラハラ?  
#発達障害?  
10月23日(月)  
講師: 本田 りえ さん  
臨床心理士

③ こころも護る護身術  
#セルフディフェンス  
10月27日(金)  
講師: 橋本 明子 さん  
WEN-DO インストラクター

関心のある女性なら  
どなたも参加できます

⑥ わたしの香りをつくろう!  
#手作り #ロールオンアロマ  
11月24日(金)  
講師:  
サトウ ヒロコ さん  
AEAJ 認定  
アロマテラピー  
インストラクター



↑ 申込みサイトへ

定員 20名  
時間 午前10時~12時  
会場 住吉会館ルピナス2階 研修室  
保育 1歳以上の未就園児7人

申込み 9月15日(金) 午前9時から  
下記のメール・上記QRコードより(抽選)  
西東京市男女平等推進センター パリテ まで  
E-mail: [kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp](mailto:kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp) (件名を「自立支援講座」とし、  
住所・氏名・電話番号・希望講座・保育のご希望の有無を記入してください)  
※抽選結果は各講座開催日の1~2週間前に通知します

問い合わせ先 042-439-0075



◆笹野 かよさん (パーソナルカラーアナリスト、カラーセラピスト)

AFT (全国服飾教育者連合会) 色彩能力検定1級カラーコーディネーター、  
AEA J認定アロマセラピーアドバイザー

ハローワーク、自治体、学校、保育園、カルチャースクールその他、ホテル、人材派遣会社、商業施設など、企業においてもカラー研修・メイクセミナーを多数実施。

“色”を通して魅力的な自分に出会える、毎日の生活の中で“色”を有効的に活用できる、そんなたくさんのエッセンスが詰まった体感型の楽しいセミナーは好評を得ている。

1児の母、主婦でもあり「いつでも・明るく・元気よく」をモットーに精力的に活動中。



◆本田 りえさん (武蔵野大学非常勤講師・武蔵野大学心理臨床センター相談員)

臨床心理士、公認心理師、博士。専門はトラウマ・ケア、被害者学。

DV、ハラスメント、性犯罪などの被害者のこころのケアに携わる。

主な著書:「モラルハラスメントのすべて」(共著、講談社)

「みんな『夫婦』で病んでいる」(主婦の友社)

「モラニゲ モラハラ夫から逃げた妻たち」(監修、飛鳥新社)



◆橋本 明子さん (WEN-DO インストラクター)



2004年カナダトロントにて『WEN-DO』インストラクター資格取得。

女性が自分自身の身を守るには実際にどうすればよいかを学ぶことを目的とした女性グループ「リアライズ YOKOHAMA」を2003年に立ち上げ、「女性のための護身術」として『WEN-DO』の紹介、普及をはじめとする様々な活動を行っている。すべての女性や子ども達に、人としての正しい知識を伝えて「理不尽な想い出」を持たずに生きていって欲しいと思い活動している。

著書「セルフ・ディフェンス あなたは正しい！」(三五館)



◆西山 さつきさん (NPO 法人レジリエンス 代表理事)

2003年、「レジリエンス」結成時からトラウマ、レジリエンス、DV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活躍。全国各地で、レジリエンス、DV、デートDV、心の傷つき、トラウマ、そこからの回復などについて、行政機関、警察、企業、被災地、被害当事者、当事者の家族・友人、支援者、学生、教育関係者、さまざまな立場の人々に有用な情報を伝えている。

DV・トラウマからの回復のための「こころのcare講座」は2003年より開催を続け、講座開催可能なファシリテーターの養成を行い、講座は現在被災地をはじめ全国各地で開催をされている。



◆折井 純さん (弁護士)

2000年より弁護士。

東京家庭裁判所委員会委員、東京弁護士会性の平等に関する委員会元委員長、東京弁護士会性差別・セクシュアルハラスメント調査委員会委員、女性法律家協会会員等

困っている人や弱い人の力になりたいと思い、弁護士を目指しました。

離婚、DV、親子など女性や家族に関する問題を多数扱っています。

著書「こんなときどうするの？女性のための法律相談ガイド」(共著、ぎょうせい)

「DV・セクハラ相談マニュアル」(共著、商事法務)

「よくわかる民法改正一選択的夫婦別姓&婚外子差別撤廃を求めて」

(共著、朝陽会)等



◆サトウ ヒロコさん

(AEA J) (日本アロマ環境協会) 認定アロマセラピーインストラクター・整体師)

主に多摩地区でアロマセラピー講師を中心に活動。

ココロとカラダを整えるをテーマに子育て中の女性を中心にホームサロンや出張講座を行っている。



<会場案内> 〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館ルピナス

西東京市男女平等推進センター パリテ 電話 042-439-0075



【徒歩】\* ひばりが丘駅から約15分

【バス】

\* 《はなバス第2ルート》

「消費者センター分館」下車 徒歩2分

〔ひばりが丘駅発、『住吉・泉町循環』のみ  
「住吉会館ルピナス」下車 徒歩1分〕

\* 西武バス「保谷小学校」下車 徒歩10分

保谷駅南口から…柳沢駅通り経由吉祥寺行き《吉63》、

田無駅行き《田41》

田無駅から…保谷駅南口経由天神山行き《田41》

西武柳沢駅(柳沢駅通り)から

…保谷駅南口行き《吉63》