

LGBT等やその友人、家族向け交流スペース



みんなのひろば

「みんなのひろば」は、性的指向・ジェンダーアイデンティティのあり方や多様性を認め合い、差別や偏見をなくせるよう、安心して思いや悩みを共有し、自分らしく過ごすことのできる交流の場です。

トーク
テーマ

ストレス、どうしてますか？

～自分にあった向き合い方・解消方法を探ろう～

ファシリテーター



中島 潤



岩崎 徳子

自分が心地よく感じることや、ストレスを感じやすい場面を知り、セルフケアやセルフメンテナンスについて考えてみましょう。「結婚しないの?」「女性は化粧したほうがいい」「うちの職場にはLGBTQの人はいない」…日常の中には、性のあり方に関連するストレスもあります。日々を乗り切るそれぞれの工夫や、各自の生活スタイルにあわせた対処方法を共有しながら、自分だけの「ストレスとの向き合い方リスト」をつくってみませんか?

2026年2月7日(土) 13:30～16:30

場 所 品川区ジェンダー平等推進センター

品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階
大井町駅(JR、東急大井町線、りんかい線)下車 徒歩2分

定 員 15名

対象者

性的指向・ジェンダーアイデンティティなどで悩んでいる方や家族・友人・職場の方、LGBT等への理解を深め支援したいAlly(アライ)の方など(10代～)

申 込

1月11日(日)午前9時から

お申し込みフォームはコチラ▶

電話かFAXに「みんなのひろば」とし、氏名(ニックネーム可)をジェンダー平等推進センターへお伝えください。また、右側の二次元コードや品川区ホームページからもお申し込みが可能です。※土日祝日はWebフォームのみで受け付けております。



問合せ:品川区ジェンダー平等推進センター 電話:03-5479-4104 FAX:03-5479-4111

運営協力:特定非営利活動法人共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク

