

参加
無料

令和8年度 クレオ大阪子育て館 男女共同参画セミナー



ジャーナリングで 自分と向き合う

～心と暮らしをゆるやかに整えよう～

誰にも言えないモヤモヤ、イライラ、焦り、ちょっとしんどい気持ちが続いたり…
そんな時頭に浮かぶ言葉をノートに書き出してみませんか？

「ジャーナリング」は、頭に浮かんだことを自由に書き出し、「今この瞬間」に
集中することで、自分と向き合い心を整えるセルフケアです。

気持ちがずっと軽くなったり、自分の本音に気づくための手法を学びます。

日時 令和8年 **9月13日(日)** 14時～15時30分

会場 **クレオ大阪子育て館** (Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅③号出口から連絡)

講師 **奥平 ちひろさん** (日本ジャーナリング協会 代表)

◆講師プロフィール◆

日本ジャーナリング協会代表、ジャーナリング・ヨガ講師。
10代の頃からジャーナリングを習慣にしながら育つ。自身の経験や学びから
その有効性を深く実感し、ワークショップや講座、企業研修、オリジナル
ノートの制作など、幅広い分野でジャーナリングを伝えている。



対象 **どなたでも**

定員 **50名 (申込先着順)**

一時保育あり

(無料・要事前申込)

・対象: 3か月～小学3年生(定員あり)

・申込締切 9/3(木)

・講習会場へのお子さんの入場はできません。

申込方法 **窓口または電話、ホームページ、QRコードから**



【開催場所・申込み・お問合せ】

クレオ大阪子育て館

(大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館)

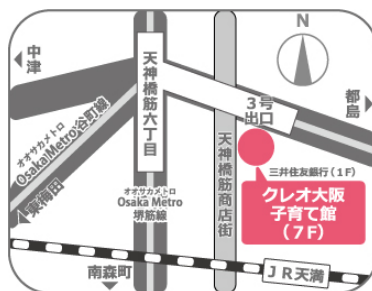
住所: 〒530-0041 大阪市北区天神橋6-4-20(7階)

電話: 06-6354-0106 FAX: 06-6354-0277

URL: <https://www.creo-osaka.or.jp/north/>

開館時間: 平日10時～21時 土・日・祝日10時～17時

休館日: 年末年始(12/29～1/3)



クレオ大阪講座
申込システム
(セミナー名を入力)

＜個人情報取り扱いについて＞ 取得した個人情報は本事業の事務のために使用し「個人情報保護法」に基づき適正に管理します。

主催: 大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者: 大阪市男女共同参画推進事業体 (代表者



大阪男女いきいき財団)