

参加者募集中！

見えないコントロール関係と向き合う

日常の会話やふるまいの中には、気づかないうちに「支配する側／される側」というコントロール関係が潜んでいます。やさしい言い回しの裏にある圧力、沈黙がつくる空気、いつの間にか固定された役割など。こうした“見えない力”のしくみを知ることで、人間関係のしんどさは、少しずつ手放していけます。

この講座では、コントロール関係が生まれる仕組みをわかりやすくひもときながら、自分らしさを大切にできるコミュニケーションのヒントをお伝えします。人間関係を見直したい方、もっと楽に人と関わりたい方におすすめです。

*ピアサポートの会は、カウンセラーによるミニ講義と参加者同士の話し合いの会です。安心できる雰囲気の中で、思いや悩みをじっくり語り合い、分かち合うことを大切にしています。

*前期・後期ともに全4回、各期の第1回は公開講座です。

- 日 時 : 2026年4月11日(土)スタート 2月まで全10回(8月は休み) 原則第2土曜日 10:30~12:00
※4月と10月は、公開講座になります。
- 講 師 : 井ノ崎 敦子(公認心理師/臨床心理士 徳島大学キャンパスライフ健康支援センター)
- 受講料 : 全回受講10,000円(ピアサポートの会 単発受講 1,500円、前期(5回)又は後期(5回)のみ受講 6,000円)
- 場 所 : 大阪YWCA(大阪市北区神山町11-12) [阪急大阪梅田駅より東へ徒歩10分]
- 対 象 : 性自認が女性で、家族、友人、その他の人間関係で関係性に悩んでいる方、
および過去のくれよん月例会※参加者
- 定 員 : 10名(先着順)
- 申込先 : 公益財団法人大阪YWCA
TEL: 06-6361-0838 FAX: 06-6361-2997 Email: info@osaka.ywca.or.jp
メールの場合、①受講方法(全回,前期,後期もしくは単発) ②氏名 ③電話番号
④所属(あれば)を明記の上、お申し込みください。

前期/後期 公開講座

➡各期第1回目は公開講座を予定しています。

前期 家族だからこそ見えにくいコントロール関係

後期 “やさしさ”が人を縛るー善意によるコントロール

対象: どなたでも 定員: 30名 形式: 対面 ZOOM ハイブリッド開催

※くれよん月例会とは、以前実施していた期間限定型の「夫や恋人との関係を考える講座」
受講者対象に月1回実施していたフォローアップのサポートグループを指します。

プログラム詳細は裏面にあります。

YWCAは世界100カ国以上に広がる国際NGOで、若い女性のエンパワメントを通して平和で公正な社会の実現を目指します。

主 催: 公益財団法人大阪YWCA

SDGsチャレンジ!



内容 2026年度全10回（前期のみ/後期のみ受講も可能）

前期（4月～9月）

前期オープニング 公開講座	4/11	家族だからこそ見えにくいコントロール関係 夫婦、親子、きょうだいなど、さまざまな家族関係における コントロール関係の例とその解決策について解説します。
ピアサポートの会 ①	5/9	コントロールとは？－支配とケアの違いを理解する－ コントロールの定義を確認するとともに、配慮やケアとの違いについての理解を深めます。
ピアサポートの会 ②	6/13	言葉によるコントロール 言葉を用いたコントロールとその予防や対処について考えます。
ピアサポートの会 ③	7/11	感情を用いたコントロール 怒りや不機嫌といった感情を用いたコントロールとその予防や対処について考えます。
ピアサポートの会 ④	9/12	コントロールから抜け出すプロセス コントロール関係から抜け出すプロセスを理解し、そこから抜け出すヒントを学びます。

後期（10月～2月）

後期オープニング 公開講座	10/10	“やさしさ”が人を縛る－善意によるコントロール 暴力による攻撃ではなく、やさしさといった、一見問題のない言動によって コントロールできることと、その解決策について解説します。
ピアサポートの会 ①	11/14	経済や生活行動におけるコントロール 生活費や仕事の制限といったコントロールとその予防や対処について考えます。
ピアサポートの会 ②	12/12	「愛」や「常識」によるコントロール 「あなたのため」や「非常識」といったメッセージによるコントロールと その予防や対処について考えます。
ピアサポートの会 ③	1/9	コントロールしない関係をつくる 対等で安全な関係をつくるための日常の小さな実践方法について考えます。
ピアサポートの会 ④	2/13	改めて、コントロールとは？ これまでの内容をふりかえり、気づいたことや感じたことを確認します。

①現金：事前にお申込みの上、参加費は当日大阪YWCA本館受付にてお支払いください。

②銀行振込（振込手数料は申込者にてご負担ください）

三井住友銀行 梅田支店 普通預金 41494 口座名義 公益財団法人大阪YWCA

郵便振替 00990-4-46234 口座名義 公益財団法人大阪YWCA

※注意事項

・お振込み後のキャンセルは前日までにご連絡いただいた場合、振込か
YWCA本館受付にて返金いたします。振込の場合の手数料はご負担ください。

大阪YWCA本館（梅田）

〒530-0026 大阪市北区神山町11-12

- 地下鉄堺筋線「扇町」駅2A出口から西へ徒歩5分
- JR大阪環状線「天満」駅から西へ徒歩7分
- 阪急・阪神・地下鉄「大阪梅田」駅から東へ徒歩約10分

支払方法

アクセス

