離婚して、孤独を感じている。
毎日仕事がしんどい…

コミュニケーションが苦手。
悩みを話せる友達がいない

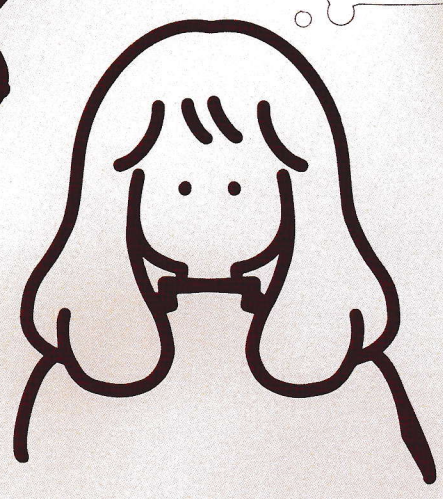
子どもが大きくなったあと
自分の将来が不安

自己肯定感が低く
人間関係がうまくいかない

あんぜん・あんしん・あんてい

あんさんぶる

生きづらさを感じている女性のための居場所



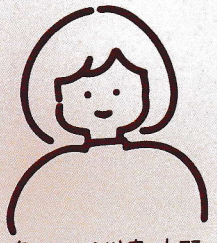
1/20 FRI. から 毎週金曜日 18:00〜

@あまがさきキューズモール1階 まなびのひろば

参加費無料 | 予約不要

対象 孤独感やさみしさ、生きづらさを感じている女性
ー同じ境遇の女性同士でつながって抱えている不安や心配を吐き出してみませんかー

内容 参加者同士でお話をしたり、かわいい小物づくりや心理学ワークで自分の心を楽に保つ方法を学んだりします



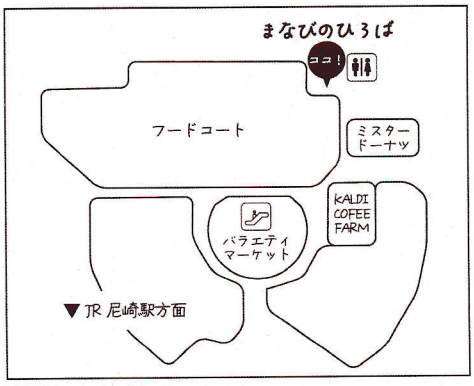
あんさんぶる代表 中野

精神保健福祉士／介護福祉士／
認定心理カウンセラー2級
精神病院で精神科訪問支援の経験あり

私自身、シングルマザーとして子育てをする孤独感や将来への不安などを誰かに話す機会や場もなく、1人でさみしさや生きづらさを感じてきました。

同じ境遇の女性同士がリラックスして参加できる居場所をつくりたい、生きづらさを感じる女性を支援したいと思い、あんさんぶるを立ち上げました。ぜひ気軽に来てください。

お待ちしています。



主催・問合せ　あんさんぶる代表 中野 ☎090-8742-2945

共催　尼崎市小田地域課
協力　尼崎市市民運動小田地区推進協議会