

心の不調に寄り添う

セルフケアセミナー

12/13 (土)
14:00～15:30



参加無料

ライブ配信

お申込みはこちら

職場や日常生活で生じる傷つきやマイノリティ・ストレスに対して、
どう対処したらいいのかわからず、つい抱え込んでしまうとお悩みの方へ。
心をタンクにたとえながら、
自分に合ったセルフケアを見つけるヒントをお伝えします。

講師

梨谷美帆氏

臨床心理士・公認心理師

カウンセリング・ラボSORA代表。NPO法人QWRC理事。ポリアモリーウィーク発起人。精神科医療現場での経験を経て、セクシュアルマイノリティのメンタルヘルスの問題に関わる。マイノリティやジェンダーの課題に開かれたキュアフレンドリーなカウンセリングルーム「カウンセリング・ラボSORA」を設立。NPO法人QWRCでも相談や研修事業に携わる。



QWRCについて

2003年4月にオープンしたLGBTなどの多様な性を生きる人やその周辺にいる人と、女性のためのリソースセンター。フェミニズムの視点を重視しながら、多様な性のあり方が当たり前に尊重される社会の実現を目指して活動している。



ご予約
お問合せ

OSAKAしごとフィールド

TEL:06-4794-9198 FAX:06-6232-8581

WEB: <https://shigotofield.jp>

平日 9:30～20:00／土曜 9:30～16:00 ※日・祝・年末年始休

〒540-0031 大阪市中央区北浜東3-14 エル・おおさか 本館2・3F

X (旧Twitter)

OSF_JOBhunt



osakashigotofield



京阪線・Osaka Metro 谷町線「天満橋駅」より西へ約300m
京阪線・Osaka Metro 堺筋線「北浜駅」より東へ約500m

協力



PRIDE CENTER OSAKA

ReBit



2025 年度版

参加無料

要予約

入退場自由

LGBTQ コミュニティスペース *for Work*



LGBTQ* コミュニティスペース for Work とは？

就活や仕事の話をする際、「セクシュアリティについてもふつうに話せたらいいのに」と思ったことはありませんか？LGBTQコミュニティスペースfor Workとは、LGBTQ等性的マイノリティの方やそうかもしれないと感じている方が、働いたり仕事探しをする上の想いなどをありのままで話し合える場所です。OSAKAしごとフィールドでは、そうした方々が「自分らしく働くこと」に向かって意見交換等ができる場所を開放しています。みなさんが安心して参加できる環境を整えて、お待ちしております。



意見交換の様子

話す内容については、当日参加されるみなさんの関心に合わせてテーマを設定します。

「就活のどのタイミングでどこまで自分の話をしようか迷っている」
「自分はまだ就活していないけど、LGBTQとしての就活・働くことってどんな感じなんだろう」
「日々働く中で、セクシュアリティについて想うことがある。誰かにこの気持ちを話したい」
「自分のことを隠さずに色んな人と話せる場なので、また息抜きに来ました！」

など、就活や仕事の話を中心に、日々の暮らしの中での想いを、和やかな雰囲気でお話しされます。話してみれば共感したり、参考になったり、自分の声が誰かの助けになるかもしれません。

時 期 奇数月に開催を予定しています。

詳細・お申し込みは Web ページをご覧ください。
OSAKAしごとフィールドにおけるLGBTQに関する取り組み
<https://shigotofield.jp/lgbtq/>



場 所 OSAKAしごとフィールド（大阪市中央区北浜東 3-14 エル・おおさか 本館 2・3F）など

対 象 LGBTQ 等性的マイノリティの方、LGBTQ 等性的マイノリティかもしれないと感じている方。
高校生や大学生などまだ働いていない方、在職中の方、求職活動をされていない方など、
就業状態に関わらずご参加いただけます。また、大阪府内にお住まいの方以外もご参加いただけます。

※LGBTQとは、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョンングの頭文字をとったもの。性的指向(Sexual Orientation)や性自認(Gender Identity)に関して、社会的にマイノリティと位置づけられている人々のことをさします。本取り組みにおいて、「LGBTQ」という言葉は、好きになる相手の性別(性的指向)と自分の性別をどう思うか(性自認)におけるマイノリティの総称として用いています。