



Wリボンキャンペーン2026

わたしはわたし あなたじゃない

心を守るバウンダリー



人と人との間には、お互いの心を大切にするための「バウンダリー(境界線)」があります。
バウンダリーは、人を遠ざけるものではなく、自分も相手も尊重しながら、
よりよい関係をつくるためのもの。
身近な人間関係から「心を守るバウンダリー」について考えてみませんか。



『わたしはわたし。あなたじゃない。10代の心を守る「バウンダリー」の引き方』2024年、リトルモア

1979年生まれ。精神科医療機関、東日本大震災被災者支援を経て、フリーランスのソーシャルワーカーとして福島県白河市を拠点に活動している。2015年に非営利団体KAKECOMI (カケコミ)を立ち上げ、こども食堂と民間シェルター(シェアハウス)を運営し、子どもと女性を取り巻く様々な社会問題に取り組む。また、福島県スクールソーシャルワーカーとしても活動している。著書に『わたしはわたし。あなたじゃない。10代の心を守る「バウンダリー」の引き方』(リトルモア)、思春期のしんどさってなんだろう?—あなたと考えたいあなたを苦しめる社会の問題』(平凡社)、『自他の境界線を育てる—私を守るバウンダリー』(筑摩書房)等がある。週末はブックカフェ「午後の青猫」オーナーとして料理の腕をふるう。栃木県那須高原で3匹の保護猫と暮らしている。



講師

こうのす まりか

鴻巣 麻里香さん

2026年

日時：**11月14日(土) 14時～16時**

場所：国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ

定員：30名（申込み先着順） 無料

保育：先着順3名（生後5ヶ月～未就学児のお子さま）

連絡先：子ども家庭支援センター

☎ 042-573-0192

保育申込み：10/20(火)～11/4(水)まで。

保育場所：国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ内

※0歳のお子さまはご相談下さい。

保育を申込みされた方には、子ども家庭支援センターより確認のお電話があります。

お申込み 10月20日(火)より

2次元コードから入力、またはお電話で、
お名前(当日確認用)をお伝えください

☎ 042-501-6990

info@kuni-sta.com

