

# 自分を大切にする バウンダリー（境界線）のお話

2026  
11/29(日)

14:00~16:00

会場：葛飾区男女平等推進センター  
(立石5-27-1ウィメンズパル 3F洋室A)

「家族なのになんとかモヤモヤする」

「言いたいことが言えない」

夫婦関係、親子や兄弟の関係の中で、そんなことはありませんか？

そのモヤモヤは「バウンダリー（境界線）」が影響しているかもしれません。  
自分を大切にしながら相手も尊重する、心地よい距離感について一緒に考えて  
みましょう！

## 講師紹介

## 富岡里江さん

訪問看護認定看護師、NPO法人日本家族関係・人間関係サポート協会理事、  
かぞくのがっこう® 認定インストラクター  
30年間訪問看護師として様々な家族に関わってきた経験と、かぞくのがっこう  
認定インストラクターの立場から、バウンダリーについてお話します



♥対象

どなたでもご参加できます

♥定員

20名(先着順)

♥受講料

無料

♥申込方法

10月27日(火)午前9時から

♥保育

オンライン申請もしくは電話(03-5698-2211)にて先着順で受付  
1歳以上未就学のお子さん6名(保育対象年齢外のお子さんの同伴可)  
※保育希望の方は、11月16日(月)までに申し込んでください

申込みQRコード



主催：こころの間取り 共催：葛飾区人権推進課

## ”こころの間取り”

葛飾区を拠点に、誰もが安心して自分らしく過ごせるよう他者との  
安全な関係(家族関係リテラシー)を学び合える場作りを目指して  
活動する団体です