

Talk Cafe

トークカフェ

参加無料
先着 40名

第5回
テーマ



ひとりで抱えない妊活モヤモヤ 不安や思いを共有してみませんか？

パートナーとの関係、周囲の何気ない言葉、仕事との両立、心や体の悩み…
話づらい、聞きづらけれど気になっていることがある。他の人はどうしているの？
普段は話せない妊活のモヤモヤを、一緒におしゃべりすることでスッキリさせませんか。
似ている悩みを持つ人たちと話をすることで、きっと気持ちも軽くなるはずです。

日時 2026年3月21日(土)
13:00~15:00(受付 12:15)

対象 20~30代 女性

場所 東京ウィメンズプラザ
東京都渋谷区神宮前5-53-67
表参道駅から徒歩約7分

託児 3カ月~未就学児まで(要事前申込)
受付締切:3月13日(金)

申込締切 **3月19日(木)**
参加お申込みはこちらから
<https://www.twp-talkcafe.metro.tokyo.lg.jp/>
 **先着順**

協力 NPO法人Fine
メインファシリテーター: 河村さやかさん



民間企業での管理職経験とともに、女性活躍推進コミュニティメンバー、新入社員研修講師、不妊啓発研修の自主開催など、キャリアを様々な側面から支援する経験を積み、現在はコーチングやカウンセリングを通して、女性支援活動に注力。Fineでは、自身の不妊治療とフルタイム営業職の両立経験を活かし、公認 不妊ピア・カウンセラーとしてカウンセリングや講師を担当している。



こんなことを感じていませんか？

- パートナーに遠慮して、思っていることが言えていないかも…
- そもそも妊活ってしなくちゃいけないもの？
- 順調そうに見える他人と比較して、傷ついてしまう…
- 私だけが頑張らないといけないの？ 周囲からのプレッシャーを感じてつらい…

トークカフェは否定や批判をしない、安心安全の場です。
誰にも言えなかった悩みや不安を、おしゃべりしてスッキリさせましょう。

第5回テーマ

ひとりで抱えない妊活モヤモヤ 不安や思いを共有してみませんか？

日頃話せない妊活の不安やモヤモヤのことを、たくさんおしゃべりしましょう。

今回のトークカフェは知識を学ぶ場ではなく、日頃話せない妊活の話など似ている悩みを持つ方たちとおしゃべりして過ごす時間です。ご自身の不安や疑問、思いを共有する時間を過ごしましょう。

おしゃべり
することで
何が変わる？

Point.1 気持ちを整理できます

誰かに話すことで、自分の気持ちを言語化する機会になります。

Point.2 視野が広がります

講師や参加者の言葉で、思いもよらなかったヒントが見つかります。

Point.3 自分の本音に向き合うことができます

自分はどうしたいのか、どうして欲しいのか気がつききっかけになります。

TIME TABLE

13:00~13:15 ◆ 開会

13:15~13:35 ◆ ファシリテーターによる体験談発表

妊活を通して夫婦で“家族の形”を見つめ直した経験や、結婚や子どもに関する社会の価値観に揺れながら“自分らしい人生”を模索してきた歩みなど、2名のファシリテーターから体験談をお話しいただきます。

13:35~13:55 ◆ 「~すべき」からちょっと自由になってみる

「自分だけが頑張らないといけない」などの“~すべき”という思い込みを緩める考え方のフレームワークを提示します。

13:55~14:10 ◆ 自分のモヤモヤを整理してみる

個人ワークで自分のモヤモヤ、今の気持ちを書き出して整理してみます。

14:10~15:00 ◆ モヤモヤを言葉にして共有してみる

グループで自分の気持ちを話したり、他の参加者の話を聞いたりすることで、自分の本音に気づききっかけを作ります。

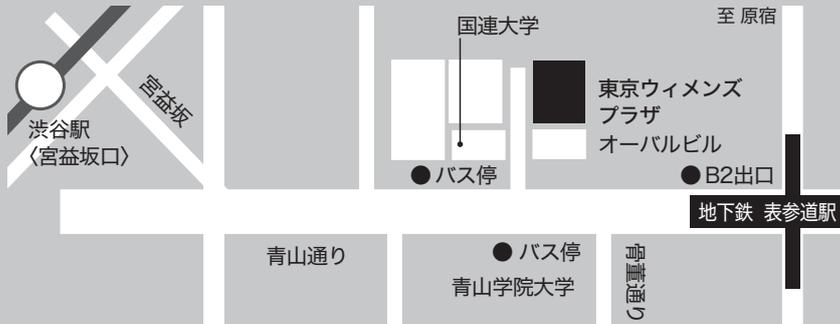
15:00~16:00 ◆ 個別相談・参加者交流

終了後、ファシリテーターや参加者同士でお話しできる時間を設けます。



交通アクセス

- JR・東急東横線・京王井の頭線・東京メトロ副都心線
渋谷駅 宮益坂口から徒歩約12分
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅
B2出口から徒歩約7分
- 都バス(渋88系統) 渋谷駅から2つ目(約4分)
青山学院前バス停から徒歩約2分



お問合せ

東京ウィメンズプラザ
トークカフェ事務局

TEL.03-5422-1146(平日 10:00~17:00)
E-mail: twp-talkcafe2025@ohwada-gumi.co.jp
(東京都より運営委託:株式会社おおわだぐみ)