Join us for WELL at a new venue!
at the National Olympics Memorial Youth Center (NIYE) in Tokyo's Yoyogi district, April 3-5, 2026

ウェルへようこそ新しい会場で! 2026 年 4 月 3 日～5 日、独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立オリンピック記念青少年総合センター 東京の代々木地区

Reclaiming Feminist Power for a Just and Connected World

「より公正でつながり合う世界のために、フェミニスト・パワーを取り戻す」

Here is a glimpse of what is in store. これから何が待っているのか、少しだけご紹介します

When Home Isn't Safe（カルメン・シウ）

日本で DV 被害から逃れたサバイバーが、DV 支援制度、ハーグ条約への不安、親権に関するリスクをどのように乗り越えたかを語ります。
虐待のサインを見抜く方法、逃げるべきか留まるべきかの判断軸、危機にいる友人を支えるための実践的なヒントを学びます。
共感と正義、そして行動によって、より安全な人生のためのフェミニスト・パワーを取り戻すセッションです。

When Home Isn't Safe (Karmen Siew)

A survivor shares her escape from abuse in Japan, navigating the DV system, Hague Convention fears, and custody risks. Learn to spot abuse signs, weigh fleeing vs. staying, and support friends in crisis. Reclaim feminist power through empathy, justice, and practical action for safer lives.

Embodied Collisions（サミア・ハシーブ・カーン）

日本で女性にわざとぶつかる「ぶつかり男」は、日常に潜むジェンダー化された暴力を“事故”として覆い隠しています。
個人的な痣の経験からフェミニスト理論まで、礼儀や沈黙がどのように被害を消してしまうのかを明らかにします。
公的空間を、相互尊重と身体的主体性が守られる場所として取り戻すための考察です。

Embodied Collisions (Samia Haseeb Khan)

“Butsukari otoko”—men deliberately colliding with women in Japan—exposes everyday gendered violence hidden as accidents. From personal bruises to feminist theory, this talk reveals how politeness and silence erase harm. Reclaim public space as a place of mutual respect and embodied feminist power.

1/24/2026 WELL 2026 Program introduction / WELL 2026 プログラム紹介

The Champagne Tower Starts with Me（アカリ・ハイアー＝スノー）

日本で働く救急看護師であり母でもあるスピーカーが、罪悪感、疲弊、「完璧なバランス」という神話と向き合いながらキャリアを追い求めた経験を語ります。
「シャンパンタワー」の比喩――自分を満たさなければ全てが崩れてしまう――を使いながら、自己ケアこそが持続的な成長、家庭、そしてフェミニスト・パワーの基盤であることを問いかけます。

The Champagne Tower Starts with Me (Akari Hyre-Snow)

An emergency nurse and mother in Japan confronts guilt, exhaustion, and the myth of perfect balance while chasing career dreams. Using the “champagne tower” metaphor—if you don’t fill yourself first, everything collapses—she invites reflection on self-care as the foundation of sustainable growth, family, and feminist power

---

Weaving Safety and Strength（レイ・レイ）

インド・プネーの農村地域で、女性が運営する乳製品中小企業が、心理的安全性、関係性に基づくリーダーシップ、男性のアライシップを築き、女性管理職や地域社会をエンパワーしています。
公平性と伝統は途上国でも両立できることを示す再現可能なモデルです。
つながり、レジリエンス、経済的正義を通してフェミニスト・パワーを取り戻します。

Weaving Safety and Strength (Lei Lei)

In rural Pune, a women-led dairy SME builds psychological safety, relational leadership, and male allyship to empower female managers and community support. This replicable model shows equity and tradition can coexist in developing economies, reclaiming feminist power through connection, resilience, and economic justice.

What if you truly belonged?（ガエル・シャトネ & オレリー・ゴーティエ）

インポスター症候群は、人生のあらゆる領域において最大 98.7%の女性に影響すると言われています。
このワークショップでは、2 人のコーチがその仕組みを解き明かし、疑念を根本から乗り越えるための実証済みツールを共有します。
自信、正当性、そしてフェミニスト・パワーを取り戻し、真の所属感と本来の自分へと踏み出します。

What if you truly belonged? (Gaëlle Chatenet & Aurélie Gautier)

Impostor syndrome affects up to 98.7% of women across life domains. In this workshop, two coaches unpack its mechanisms and share proven tools to overcome doubt permanently. Reclaim confidence, legitimacy, and feminist power—stepping fully into belonging and authenticity.

Healing the Mother–Daughter Bond（ミックメーヒル　カイラン）

Mother-Daughter Attachment® モデルを用いたフェミニスト・セラピーワークショップでは、社会の構造やトラウマがどのように世代間の母娘関係に影響を与えるかを探ります。
ガイド付きのマッピングや振り返りを通して、満たされなかったニーズを見つけ、対立の捉え方を変え、癒しとコンパッション、そして世代を超えた自己の力を取り戻す道筋を見つけます。

Healing the Mother–Daughter Bond (Cheiron McMahill)

A feminist therapy workshop using the MotherDaughter Attachment® Model explores how patriarchy and trauma shape intergenerational wounds. Through guided mapping and reflection, uncover unmet needs, reframe conflict, and find pathways to healing, compassion, and empowered selfhood across generations.

Cultivating Creativity（ジェニファー・リェピン）

この実践型ワークショップでは、リサイクル紙を使ってオリジナル封筒を作り、創造性・サステナビリティ・マインドフルネスを融合させます。
忙しい職業生活の中でも創造のための時間を守る、小さく始められる方法を発見し、自己ケアと工夫、そして使い捨て文化への静かな抵抗を通してフェミニスト・パワーを取り戻します。

Cultivating Creativity (Jennifer Liepin)

In this hands-on workshop, turn recycled paper into unique envelopes while blending creativity, sustainability, and mindfulness. Discover small, accessible ways to protect creative space amid busy professional lives—reclaiming feminist power through self-care, resourcefulness, and quiet resistance to disposable culture.

Reclaiming Feminist Power: Naming & Owning our “Privates” （スーザン・バーグマン・ミヤケ）

更年期、外陰部の健康、女性器切除（FGM）など、語りづらいテーマに切り込む女性限定ワークショップです。
クイズ、サバイバーの物語、言葉の振り返り、セルフチェックガイドを通じて、沈黙や婉曲表現に挑戦します。
身体的正義、健康、喜び、シスターフッドを取り戻し、恥を力へと変えていくためのセッションです。

Reclaiming Feminist Power: Naming & Owning our “Privates” (Susan Bergman Miyake)

Break taboos around menopause, vulvar health, and FGM in this women-only workshop. Through a fun quiz, survivor stories, language critique, and self-check guide, challenge silence and euphemisms. Reclaim embodied justice, health, pleasure, and sisterhood—turning shame into strength for a connected world.
