

無料託児サービスあり



自分を卑下してしまっ

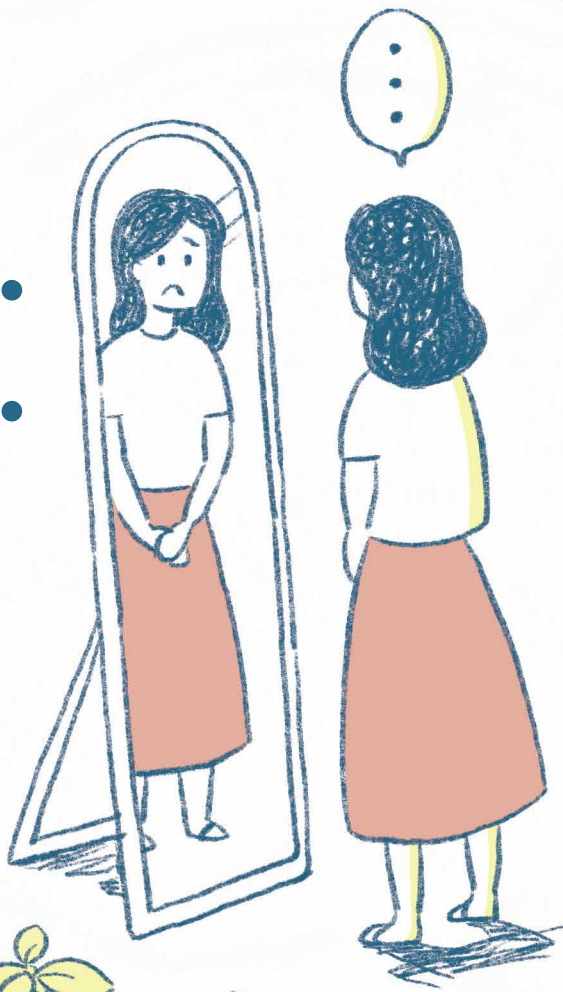
ほめられても

素直に受け止められないのは

どうしてかな

苦手なあなたへ

「ありのままの自分を受け止める」練習をしてみませんか？



イラスト/デザイン
Icoma Inc.

自分をほめることが

私って全然すごい

いまの自分を
みつめる講座

Vol.1

失敗は当然私の力不足！

成功はたまたま運がよかっただけ

受講料
無料
事前申込制

2023
8/20

13:30 - 16:30
三重県総合文化センター



会場 三重県総合文化センター内
男女共同参画センター 2階 セミナー室 A

対象 テーマに関心のある女性

定員 30名 ※先着順の事前申込制です

講座内容 ・どうして自分をほめられないのだろう？
・今の自分にOKをだしてみよう！などをテーマに
個人ワークや講師・参加者との対話をしながら
進めていきます。

無料託児サービスあり 要事前予約 託児申込あり
0歳3カ月から小学校3年生程度 8月6日

講師 福田由紀子さん

臨床心理士 公認心理師 日本フェミニストカウンセリング学会 認定フェミニストカウンセラー
ユキメンタルサポート 代表 All Aboutメンタルケア・子育てガイド

WEB申込
はこちら



主催 三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 後援 レディオキューブ FM 三重

お申込み・お問合せ 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 Mail frente@center-mie.or.jp

自分をほめることが苦手なあなたへ

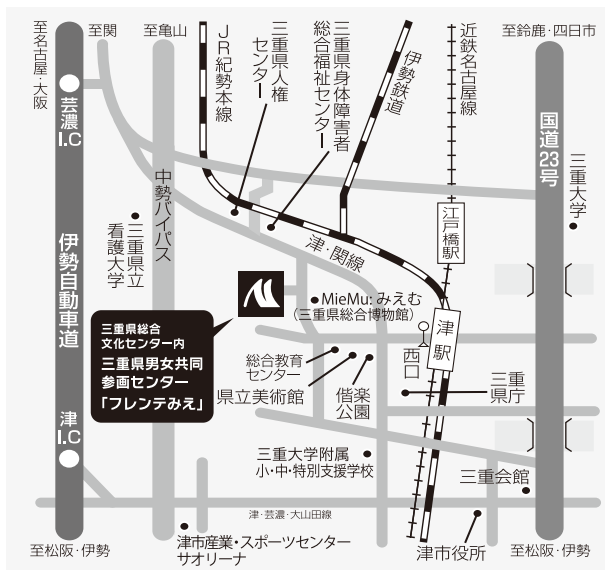
日本は諸外国と比べ、自己を肯定的にとらえている人の割合が男女ともに低く
特に女性はその傾向が顕著です。

自分のことを褒められず、自己否定をしてしまう

そんな悩みを抱えている女性も多いのではないのでしょうか。

なぜ自分を褒めることにためらいをもってしまうのか、その背景には何があるのか
ジェンダーの視点から探りながら

『ありのままの自分』を受け入れる」ことについて考えてみませんか。



MIE CENTER FOR THE ARTS 三重県総合文化センター

- 鉄道** 近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道「津駅」西口から徒歩約25分
- バス** 三重交通路線バス 津駅西口から約5分「総合文化センター前」停すぐ
- 自家用車** 伊勢自動車道 芸濃ICから約15分または津ICから約10分
- タクシー** 津駅西口から約5分

講師 福田由紀子さん

女性支援を専門とするカウンセラー・臨床心理士・公認心理師
日本フェミニストカウンセリング学会 認定フェミニストカウンセラー

2005年から自治体の女性相談、DV相談に従事。精神科や大学での勤務を経て、現在は、福祉・司法領域でのカウンセリングやグループワーク、依存症臨床に携わっている。自分の気持ちを過不足なく伝える「アサーティブ・トレーニング」のトレーナーとしても活動。河野貴代美著「それはあなたが望んだことですか〜フェミニストカウンセリングの贈りもの〜」の執筆者のひとり。講演講座多数。女性のエンパワメント（力を取り戻す/力をつける）支援がライフワーク。

ユキメンタルサポート
<https://yums17.com/>

All Aboutメンタルケア・子育てガイド
<https://allabout.co.jp/gm/gp/1619/>



お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 Mail frente@center-mie.or.jp

WEB申込
はこちら



キリトリ

参加申込書

本紙によるお申し込みはご郵送・ご持参・FAXにて受付いたします
その他、お電話・WEB申込からもお申し込みいただけます

いまの自分をみつめる講座 Vol.1

自分をほめることが苦手なあなたへ

ふりがな お名前	年代 歳代	お住まいの市町	フレンテみえのイベントには 初参加 ・ 2回目以上
電話番号	メールアドレス		

※ ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。
個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103までお願いします。

センター記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

託児希望 あり ・ なし

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

託児申込切 8月6日