

女性のための

# 自分を好きになる トレーニング



何かにつけて自分がダメだと思い、  
自己嫌悪におちいっていませんか？

他者からの目線が気になって、  
自分を大切にすることを見失っていませんか？

講座で、まるごとの自分を大切にし、  
自分を信じる力を再発見しましょう。

- 日時：2020年5月20・27日、6月10・17日、7月8日  
全5回 いずれも【水曜日】 各10:00~12:00
- 会場：三重県生涯学習センター2階 まなびラボ ほか
- 定員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤の女性）
- 申込方法：電話・FAX・郵送・Eメール・ホームページ・申込書の  
ご持参にてお申込みください。（応募多数の場合抽選）
- 締切：2020年4月24日（金）必着  
受講可否は、5月7日（木）頃 封書でお知らせします。
- 託児：ご希望の方は 申込時にお知らせください。  
託児料／1回500円  
（おやつ代含む 1歳6ヶ月～小学3年生程度）  
※1歳6か月未満の託児を希望される方はご相談ください。

参加費：無料

## 講師

ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA  
フェミニストカウンセラー

**増井 さとみさん**

### 今年の講座内容（一例）

- ありのままの「私」に気づく
- 「とらわれ」から自由になる  
など

### 去年参加された方の感想

- ・認められる自分、ほめてあげられる自分が表れてきて、元気を  
たくさんいただきました。
- ・自分を見つめ直すことができ、知らない自分を発見できました。
- ・いろいろな考え方の方にお会いできて楽しかったです。

ホームページアドレス <https://www.center-mie.or.jp/frente/>