

# 女性のための

## 自分も相手も大切にする

### トレーニング

言いたいことを  
相手にうまく  
伝えたい

自分の気持ちを  
言えるように  
になりたい

言い過ぎないように  
したい

自信を持ちたい



自分の気持ちも相手の気持ちも大切に、  
相手に伝える力を身につけて育てるトレーニングです。

- 日時：2023年6月10日・17日・24日・7月8日・15日  
全5回 いずれも【土曜日】 各回 10:00~12:00
- 会場：三重県総合文化センター 三重県文化会館2階 大会議室
- 締切：2023年5月7日（日）必着  
※受講可否は5月21日（日）頃までに、封書でお知らせします。

（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

#### 講座内容（予定）

- ・ 言えない私がダメじゃない
- ・ 社会にはびこるアンコンシャスバイアス
- ・ 私のことを伝える、相手のことを聞く
- ・ 風通しのよいコミュニケーションのために  
などについて考え、会話の練習を行います。

#### 参加者の声

- ・ 心の中にもやもやしていたことが文字化され、  
それを人に聞いてもらうことで自分に力がわい  
てくるような気がしました。
- ・ 伝えることをあきらめてしまうことが多々あっ  
たのですが、伝える勇気をいただいたように思  
います。

- 定員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤・在学の女性）
- 申込方法：電話・郵送・ファックス・Eメール・ホームページ・フレンテみえ窓口にてお申込みください。（応募多数の場合抽選）
- 託児：事前申込制。ご希望の方は申込時にお知らせください。（託児の申込締切：各回2週間前まで）  
託児料：1回1人につき500円（おやつ代含む1歳6か月～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。



申込ページはこちら

※受講申込書はチラシ裏面です。 ※状況によりオンライン開催となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

