

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。

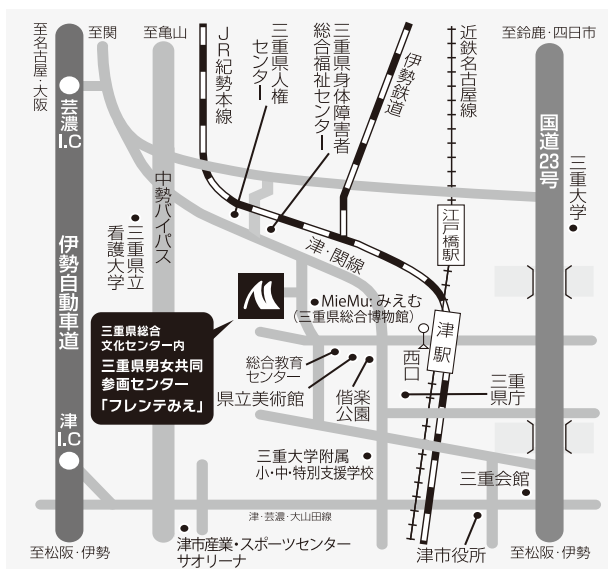
自分のことを褒められず、自己否定をしてしまう

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://yms17.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

託児申込〆切 … 8月6日 日