

人とつながることが苦手なあなたへ

フレンテみえの相談窓口にお電話くださる方の多くは

「孤独」を抱えていらっしゃいます。

おひとり住まいの方に限らず、家族や仕事、友人関係が良好に思える場合でも

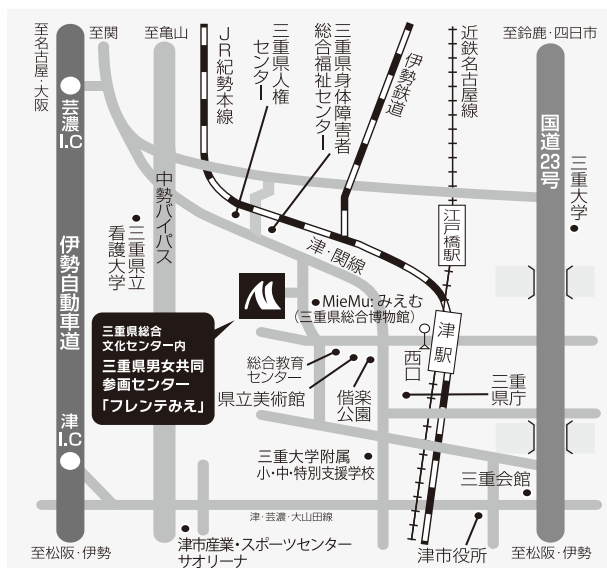
実は人との関わり方に苦手意識を持ち、「孤独」を抱える女性は多いです。

——— 誰かとつながりたい。でも、拒絶されるのは怖い。———

そんな女性のみなさん、まずは自分自身をみつめ

自分にとってこちよい人との距離感、境界線を自覚することから始めてみませんか？

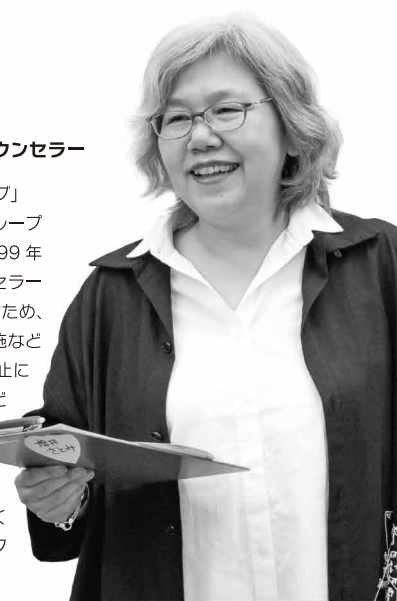
自分なりの「他者とのつながり方」を一緒に考えてみましょう。



講師 増井さとみさん

ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA 所属
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

1997 年より、名古屋 YWCA「わたしをひらくトレーニング」で自己尊重トレーニング、自己主張トレーニングなどのグループトレーナーを始める。数々の電話相談員を経験ののち、1999 年よりカウンセラーを務め、2004 年にフェミニストカウンセラー資格を取得。1999 年当初より、女性に対する暴力をなくすため、裁判における意見書作成等のサポートやワークショップ実施などの女性支援活動を行なっている。また、DV・デートDV 防止に向けた講演やワークショップを中学・高校・大学・行政などで実施している。日常のカウンセリング業務のほか、ジェンダーや男女共同参画、人権、ハラスメントをテーマとする講演会や研修、相談・支援員の養成、自分の気持ちを大切に自己尊重ワークショップ、過不足なく相手に伝えるためのコミュニケーション（自己主張）ワークショップ等を、男女共同参画センター、民間団体、学校や行政などで多数実施している。



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

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 E-mail frente@center-mie.or.jp

WEB 申込
はこちら



申込〆切 9月10日(日) 必着 | 申込者多数の場合は抽選。9月17日(日)までに申込者全員に参加可否をお知らせします。

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. 2

人とつなが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	E メールアドレス または 住所 (抽選結果をお知らせします。いずれかをご記入ください。)		

センター記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵便番号	

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

参加申込〆切 … 9月10日(日)

託児申込〆切 … 9月17日(日)

※ 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。