

女性のための

自分を好きになる トレーニング



自分を大事にするって、どういうこと??

本音を言ったら、嫌われちゃうかも・・・

いつも周りの人を優先して自分のことは後回し

私は私でいいんだ、って思いたい

2025年
4月12日(土)
4月13日(日)
10:00-16:00

会場 三重県男女共同参画センター
フレンテみえ2階 セミナー室A

講師 加藤伊都子さん
(フェミニストカウンセリング堺)

対象 2日間とも参加可能な
県内在住・在勤・在学の女性

申込 電話・郵送・FAX・E-mail・
ホームページ・フレンテみえ窓口にて受付
申込締切 2025年3月23日(日) 必着

参加費 無料

定員 24名(応募者多数の場合は抽選)
※受講可否を4月5日頃までに封書でお知らせします。

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。
1日につき1人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の場合はご相談ください。

お申込みは
こちらから



つい自分にダメ出ししてしまうあなた

まるごとの自分を受けとめ信頼する力

「自己尊重感」について

一緒に学んでみませんか

講師による講義と

グループワークを行います

講座終了後

希望者にはグループ作りを
サポートします

5/17、6/21、7/19、8/16、9/20
各土曜 10:00～12:00

※詳細は講座の中でお伝えします



女性のための 自分を好きになるトレーニング



講師 加藤伊都子さん

(有) フェミニストカウンセリング堺 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
特定非営利活動法人日本フェミニストカウンセリング学会代表理事

フェミニストカウンセリング堺および行政の相談室でフェミニストカウンセリングを行うほか、女性のための自己主張トレーニング、自己尊重トレーニング等女性のためのグループトレーニングトレーナー、サポートグループ、CR等、女性のための語り合いグループのファシリテーターなどの活動を行う。その他フェミニストカウンセラーとしてセクハラ防止研修、DV防止研修を行うと共に、セクハラ被害者、DV被害者の支援活動に取り組む。また母娘関係に関する講演、子育て関連講演、母娘関係を考えるグループや母親グループのファシリテーター等、母親と子どものための活動も多数。

会場へのアクセス



- 最寄駅：近鉄・JR・伊勢鉄道「津駅」
- 徒歩：津駅西口から約25分
- バス：三重交通路線バス 津駅西口から約5分
- 自家用車：伊勢自動車道 菟瀨ICから約15分
津ICから約10分

いつも周りの人を優先して自分のことは後回し

本音を言ったら嫌われちゃうかも...

自分を大事にするってどういうこと？

私は私でいいんだ、って思いたい

まるごとの自分を受けとめ

信頼する力「自己尊重感」

について学んでみませんか



<ご注意>

過去に同等の講座を受講された方も再受講が可能です。但し応募者多数の場合は初回の方を優先させていただきます。同名の講座のほか、令和5年度「女性のための自分も相手も大事にするトレーニング」、令和6年度「自分にOK 自分にYES! 女性のための自己尊重トレーニング」も同等の講座です。

印刷

女性のための 自分を好きになるトレーニング

参加申込書 申込締切
2025年3月23日(日)必着
電話・郵送・FAX・E-mail・持参・HPにて受け付けます



Web申込↑

※受講の可否を封書でお知らせしますので正確な住所を記入いただきますようお願いいたします

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

※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。