

自分を大切に思い 信じる力を育てるために

5回連続講座

「ありのままのわたし」を大切に、自分を認める力を育てるために。心理学的手法を取り入れた、講義と実習の中で、「わたし」が持っている「わたしのよさ」に気づくトレーニングです。



自分らしく・・・って、
なに？

自分に自信が持
てない・・・
でも、このままじ
ゃいや！



人からどう思われ
ているか気になる。

自分が好きになれな
い！どうすればいい
のかな・・・

イラスト提供：ふわふわり

講師：増井さとみさん（フェミニストカウンセラー・

ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA）

第1回	わたしを知ろう・わたしの気持ちを探そう	10月 2日（火）
第2回	わたしの中のとらわれ	10月 9日（火）
第3回	わたしと人との関係を考える	10月16日（火）
第4回	ありのままのわたし	10月23日（火）
第5回	わたしを好きになろう・これからのわたし	10月31日（水）

とき：いずれも10:00～12:00

ところ：ウィズ豊川 2階 視聴覚室

参加費：無料

定員：30名（女性・5回参加可能な方）8月27日（月）から先着順に受付

申込み先・問合せ先：電話で生活活性課まで 0533-89-2165

託児：一人1回500円 9月14日（金）までに電話で生活活性課に申し込んでください。

主催：豊川市

企画運営：豊川共生ネットみらい