

## 女性だけの心理学

# 自分でする「こころの手入れ」

自分の心の動きや悩みに、どうやって対処したらよいでしょうか。  
日常の人間関係の中で生かすことができるように、心理学の知識と  
具体的方策を学びます。

さびしい

嫌われる  
のが怖い



何を  
したいか  
わからない

不安

第1回	10月	25日(火)	わたしを知ろう
第2回	11月	1日(火)	わたしのこころとからだに気づく
第3回	11月	8日(火)	わたしの中のとらわれ
第4回	11月	15日(火)	わたしを違う視点で見る
第5回	11月	22日(火)	わたしを好きになろう

いずれも 10:00~12:00

講師 : フェミニストカウンセラー 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)

会場 : 豊川市社会福祉会館 ウィズ豊川 3階研修室2

参加費 : 無料

定員 : 先着30名(市内在住・在勤の女性で5回参加可能な方)

受付・問合せ : 9月26日(月)から  
生活活性課 0533-89-2165

託児 : 一人1回500円

託児申込 : 9月26日(月)から10月12日(水)まで 生活活性課 0533-89-2165