

皆さんの  
ご要望  
から

四日市市男女共同参画センター平成30年度 女性のための自己尊重講座

今年は、3日間の5回講座になりました。



# ありのままの自分に自信を持つために

	日付	時間	内容
第1回	9/29	10:00~12:00	「はじめまして！仲間との出会い」 ～人の中での私～
第2回	(土)	13:00~15:00	「自分を大切にできていますか」 ～自分を尊重することを学ぶ～
第3回	10/6 (土)	13:00~15:00	「私が言いたいことは」 ～なぜ気持ちを言葉にできないか気づく～
第4回	10/13	10:00~12:00	「自己表現してみましよう」 ～言葉にできることで自信が持てる～
第5回	(土)	13:00~15:00	「自分らしく生きる」 ～自分も他者も大切に作る生き方～

あなたの思いや気持ち、言葉で表現できていますか？  
人とうまくやるため言わない、ということ優先していませんか？  
私の思いや気持ちを言葉で表現することは、  
私を大切にすることなのです。



昨年講座に、  
参加された方  
の声です。

思っていた事を、言  
葉にして聞いてみ  
て、気づく事も多  
くありました。

今まで気付かなか  
った自分の思い、今  
ある問題を考える  
ヒントになりました。

実践できる  
内容でした。

講師の貴重なお話を  
聞いただけでなく、  
グループの方とも交  
流し様々なお話が伺  
え、有意義な時間で  
した。

＝講師＝

石田 ユミさん

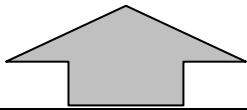
フェミニストカウンセラー  
臨床心理士

個人カウンセリング、グループカウ  
ンセリングに携わり、各地の女性セン  
ター等で、女性のための自己発見・啓  
発のための講座やDV研修、相談員養成  
講座・研修の講師や相談員スーパー  
バイザーを務める。

- 場所：本町プラザ5階 第3会議室
- 対象：全5回参加できる市内在住・通勤・通学の女性  
はじめて受講される方を優先します。
- 定員：30人程度 8月1日(水)9時受付開始  
※定員になり次第×切
- 参加費：無料
- 託児：有・生後6カ月から小学3年生程度  
※無料ですが、9月4日(火)までに要申し込み
- 昼食：9月29日、10月13日の弁当(580円)の注文を  
講座申込時に受け付けます。
- 申込方法：  
講座名・住所・名前・電話番号・託児の有無(託児希望の  
場合は、お子さんの名前と年齢)を、電話かFAXまたは  
Eメールで「はもりあ四日市」へ。

四日市市男女共同参画センター  
はもりあ四日市  
(休館日：日・月・祝日)

〒510-0093 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階  
TEL：059-354-8331 FAX：059-354-8339  
Email：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



# F A X 申 込 用 紙

講座名	女性のための自己尊重講座		
ふりがな お名前			
ご住所	〒 -		
電話番号		ファクス番号	
弁当(580円) 申込み	9月29日	申し込む	申し込まない
	10月13日	申し込む	申し込まない
託児	あり ・ なし	お子さんの名前	ふりがな ( 歳 力月)

はもりあ四日市行 FAX 059-354-8339

●8月1日(水)9時受付開始、定員になり次第〆切

●託児：生後6カ月から小学3年生程度、無料。9月4日(火)までに申し込み

※個人情報の取り扱いについては、四日市市個人情報保護条例に基づき、お申込みいただいた講演会に関する事務連絡及びはもりあ四日市の各種事業のご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

## 四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市)

### 女性のための電話相談

電 話 059-354-8335  
 相談時間 火曜日～土曜日  
 9:00～16:00  
 水曜日 18:30～20:30

### 男性のための電話相談

電 話 059-354-1070  
 相談時間 第4土曜日  
 13:00～15:00  
 ※但し、10月・2月は第4金曜日

〒510-0093 四日市市本町9-8  
本町プラザ3階

#### 交通機関

- ・JR四日市駅下車 徒歩約5分
- ・近鉄四日市駅下車 徒歩約15分
- ・三重交通バス本町停留所下車  
徒歩約3分(近鉄四日市駅バス停⑩・⑪のりば)

ホームページ [はもりあ](#) ←検索

