

ワン  
1 ツー  
2

四日市市男女共同参画センター “はもりあ四日市”  
平成29年度 女性のための自己尊重講座

# “スリー 3ステップ”で、私を大切に する私になる!

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。



## 1ステップ

9月30日(土)13:30~15:30

「私は何を考えているのだろう  
~自分自身を知る~」

## 2ステップ

10月7日(土)13:30~15:30

「うまく言葉にできない  
~自己表現してみる~」

## 3ステップ

10月14日(土)13:30~15:30

「自分らしく生きたい  
~自分も他者も大切にする生き方を学ぶ~」

「**昨年の講座に、  
参加された方の  
声です。**」

「**自分の気持ちを  
表現できるよう  
なれそうです。**」

「**ワークがあり  
楽しく、  
ためになった。**」

「**毎回、たくさんの  
気づきがあり、  
講師の言葉に  
すごく癒された。**」

「**共感・学ぶこと・気づく  
ことや、一歩自分が進む  
意欲が沸いた。**」

＝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3回参加できる市内在住・在勤・在学の女性  
はじめて受講される方を優先します。
- 定員：30人 8月1日(火)9時受付開始  
※定員になり次第〆切
- 参加費：無料
- 託児：有・生後6カ月から小学校3年生程度  
※無料ですが、9月5日(火)までに要申し込み
- 申込方法  
：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

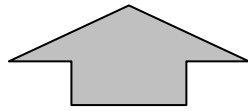
**はもりあ四日市**

(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



■ はもりあ四日市行 FAX 059-354-8339

# 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<br>お名前 |              |         |                 |
| ご住所         | 〒 -          |         |                 |
| 電話番号        |              |         | ファクス番号          |
| 託児          | あり ・ なし      | お子さんの名前 | ふりがな<br>( 歳 ヵ月) |

●8月1日(火)9時受付開始、定員になり次第〆切

●託児：生後6ヵ月から小学校3年生程度、無料。9月5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

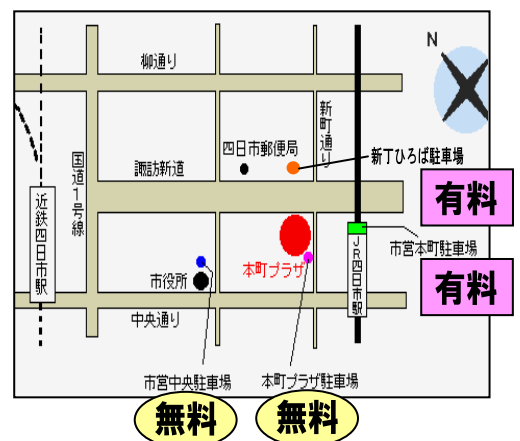
### 男性のための電話相談

電 話 059-354-1070  
 相談時間 第4土曜日  
 13:00～15:00  
 ※但し、9月・12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