

わたしを好きになる講座

「自信が持てない」「人の目が気になり、人との付き合いが苦手」と思うことはありませんか？
自分を見つめるためのワークをとおして、自分自身を大切にできる心を育てる、ヒントを見つけましょう！

日 程	テーマ
第1回 10月13日(火)	自分のことを知ろう！ 自分の良いところを探そう！
第2回 10月20日(火)	自分を大切に思う気持ちを育てよう！

※講座時間 両日とも10:00~12:00

～前回参加者の声をご紹介します～

- ❖ 1つ1つのワークを進めていくと、なぜか気持ちがスッキリした。
- ❖ ちょっとだけ自分は自分でいいや、と思うことができた。
- ❖ 自分を愛し、育てることは誰であっても、どんな状況であってもできることを知り、心強く感じた。
- ❖ 自尊心を高めることで、自分に自信が付き、何事も前向きに進んでいこうと思う。



- ◆会 場 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン セミナー室
- ◆講 師 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 女性問題カウンセラー
- ◆定 員 20名（応募多数の場合は抽選） ◆受講料 無料
- ◆対 象 次の①～③すべてに該当する女性
 - ① テーマに関心のある方
 - ② 県内在住または在学・在勤の方
 - ③ 2回連続受講可能な方
- ◆一時保育 定員4名（1歳半から就学前まで、無料・要予約）
- ◆申込方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAX・郵送または持参で下記までご提出ください。

申込締切 10月2日(金)

申込み・
問合せ先

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
神戸市中央区東川崎町1-1-3神戸クリスタルタワー7階
電話 078-360-8550 FAX 078-360-8558

主催：兵庫県立男女共同参画センター・イーブン



女性のための心理講座「わたしを好きになる講座」申込書

ふりがな	年齢
氏 名	歳
住 所 (〒)	
電話番号	FAX 番号
ふりがな	お子さんの性別
お子さんのお名前	お子さんの年齢
	男 ・ 女
	歳

→ 一時保育を希望される場合のみ記入ください。

この講座に期待することなどを、ご自由にお書きください。

※抽選により受講決定の場合、その結果は、10月6日(火)までにFAXでお知らせします。
FAX以外での連絡方法をご希望の方は、ご希望の方法をお書きください。

希望する参加可否の
連絡方法

※講座ではニックネームを使用し、申込書に記載された個人情報は、講座運営上の目的以外で使用することはありません。

※この講座は、なやみの軽減を目的とするため、心理学やカウンセリングを学ぶことが受講動機の方のお申込みはご遠慮願います。

【申込方法】 この申込書を、FAX・郵送または持参により下記までお申込みください。
(FAXが無い場合は電話でも受け付けます)

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー 7階
兵庫県立男女共同参画センター 企画啓発課 イーブン心理講座担当
TEL 078-360-8550 FAX 078-360-8558

【申込締切】 平成27年10月2日(金) 必着

主催：兵庫県立男女共同参画センター・イーブン