

# 女性のための心理講座

～「自分らしい自分」であるために～

## 心のメッセージを聴くワーク

「人との関係で、なんだかもやもや、イライラしたものが残る」「人の目が気になって、ついつい相手に合わせてしまう」「頑張ってきたけど、なんだか最近、ゆっくりしたいなあ」「本当にいつでも空気を読まなきゃいけないの？」

日々の忙しい毎日に追われ、このようなことを考えるようになっていませんか？

この講座では、自分をいたわり、大事にするために、自分の気持ちや感覚を大切にすることを学びます。そして、自分を見つめるだけでなく、ペアワークやグループワークなどを通して、和やかな雰囲気の中で人とのつながりを体験し、一緒に考えていきましょう。

日時：平成30年11月2日（金） 10:00～12:00

- ◆会場 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 講習室
- ◆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
- ◆対象 県内在住または在学・在勤のテーマに関心のある女性
- ◆定員 20名（応募多数の場合は抽選） ◆受講料 無料
- ◆一時保育 定員9名（1歳半～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22日（月）



### ★お申し込み・お問い合わせ★

〒650-0044

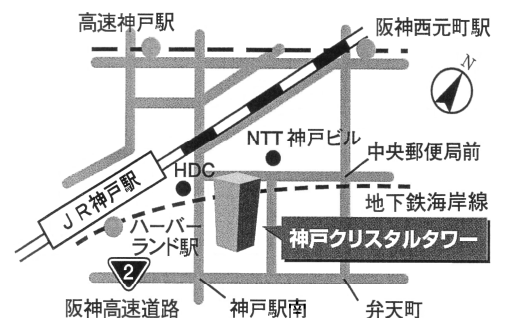
神戸市中央区東川崎町1-1-3神戸クリスタルタワー7階

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

TEL 078-360-8550 FAX 078-360-8558

(HP) <http://www.hyogo-even.jp/>

(\*)大雨その他やむを得ない事由により、セミナー開催を中止または延期させていただく場合がございます。その際はホームページにてお知らせいたします。



JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分  
高速神戸駅東出口からハーバーランド方面へ徒歩7分  
地下鉄海岸線ハーバーランド駅から徒歩3分

