

自己肯定感を育もう。

～あなたはあなたのままでいい～

自己肯定感！？ってなんだろう。
この頃よく耳にするようになった言葉ですが、持てないことに不安を感じている人もいるのでは？
自己肯定感とは、自分の弱いところやダメなところなどを受け入れ、ありのままの自分を生きるための道しるべとなる言葉です。
参加者同士のグループワークや体を使ったワークを通して、自己肯定感について一緒に考えてみませんか？



おだ ゆうこ
講師：小田裕子さん

女性ライフサイクル研究所フェリアン カウンセラー・
臨床心理士・社会福祉士

大学で子どもを中心とする福祉分野を学び、大学院から臨床心理学を専攻。スクールカウンセラー、母子生活支援施設での心理相談員、地域への出張・子育てカウンセリングを経験。現在は、フェリアンのカウンセリングとともに、福祉・教育現場のスーパーバイズ、また講師として支援者への支援などにも力を注いでいる。

日時：平成**31**年**3**月**1**日（**金**）13：30～15：30

場所：和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”会議室A

参加費：無料

定員：30人（先着順）

一時保育：1歳～小学2年生まで、先着順、定員あり

※ご希望の方は、2月19日（火）までにご予約ください。

お申し込み・お問い合わせ

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL073-435-5245 ・ FAX073-435-5247

メール：libre@sirius.ocn.ne.jp

※月曜・祝日を除く9時～21時 日曜は17時30分迄

↓QRコードからも申込み可↓



スマホ

「自己肯定感を育もう。～あなたはあなたのままでいい～」参加申込書

日時:3月1日(金) 13:30~15:30 場所: 県男女共同参画センター “りいぶる”

FAX:073-435-5247

(和歌山県男女共同参画センター“りいぶる” 和歌山ビッグ愛9F)

(ふりがな) 団体名又は 氏名			
住所			
電話番号		FAX番号	
Email			
一時保育	希望する ・ 希望しない ※一時保育ご利用の方にはこちらからご連絡します。		
“りいぶる”からの 今後のご案内	必要 ・ 不要		
	参加者氏名		
1			
2			
3			
4			
5			

■申込の際の個人情報は、本セミナー開催の目的以外には使用しませんが、今後のご案内を必要とされた方には、今回記載のメールアドレスまたは住所に各種講座等のご案内をお送りさせていただきます。

会場までのアクセス

【電車の場合】

●JR和歌山駅から

- ・徒歩 約20分
- ・バス 約5分 乗り場①から、新手平または雄松町三丁目経由の「海南駅前」「マリーナシティ」「医大病院」行きに乗車、5番目の「手平出島」バス停下車。

●JR宮前駅から

- ・徒歩 約7分

●南海和歌山市駅から

- ・バス 約20分 乗り場⑧から、JR和歌山駅経由の「海南駅前」「マリーナシティ」または「医大病院」行きに乗車、「手平出島」バス停下車。

【お車の場合】

国体道路、ビッグホエールの交差点を和歌山駅方面からお越しの場合は左折、海南方面からお越しの場合は右折。

※ビッグ愛・ビッグホエールの駐車場料金は30分まで無料。50分ごとに100円。

