

参加
無料

連続
講座

保育
あり

働く女性のための



「自己尊重」講座

こんなふうに思ってしまうことはありませんか？

- 「～すべき」、「～でなくてはならない」と考えがち
- 0か100かで決めてしまう
- 自分のミスではないが、怒られている人を見ると、自分も悪いような気がする
- 本心ではやりたくないのにやってしまう
- いいか悪いか、勝ちか負けか比較してしまう
- できないことばかりに目がいき、落ち込みがち



そんなあなたに…

今までの自分の考え方のクセや、思い込み気づき、
「私」を大切にするための方法を学びます。
今よりちょっと、自分が好きになるかも…!?



回	日程	テーマ・内容(案)	講師
1	2月13日(日) 10:00~12:00	働く女性とジェンダー 生きづらさの背景にあるもの	NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど 荻野 茂子さん (認定フェミニストカウンセラー)
2	2月20日(日) 10:00~12:00	「私」を大切にするためには 自己尊重感とは	まど代表 寺崎 泰子さん (フェミニストカウンセリング・アドボケイター)

会 場：万代市民会館 4 階 403・404 大研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対 象：女性

定 員：16人 ※応募多数の場合は抽選

保 育：8人(生後6ヶ月～未就学児) ※要申込

申込方法：かんたん申込み または、
アルザにいがたへ 電話(025-246-7713)
締切：1月25日(火) ※裏面参照

↓かんたん申込み



※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または変更となる場合があります。

講師紹介

NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど



平成18年に設立。「女性たちは一人ひとりが力を持っており、その力を取り戻していくことの過程によりそい“わたし”を大切にする生き方を一緒に考えていきます。」を理念に活動しています。主な活動は、アルザにいがたでの「こころの相談」のカウンセリング業務、公民館等での講座・講演会への講師派遣や企画の相談、関係機関とのネットワーク援助等です。

女性たちが“女性として生きる”ことにより抱える、さまざまな心理的問題をサポートしています。

お申し込み方法はこちら

【電話】025-246-7713

受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30
(土日及び祝休日は除く)

【かんたん申込み】



携帯から⇒右の二次元コードを読み取ると
「かんたん申込み」画面につながります



PCから⇒新潟市役所HP内<アルザにいがた>→<新着情報>
の講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります

アルザにいがた



締切
1/25
(火)



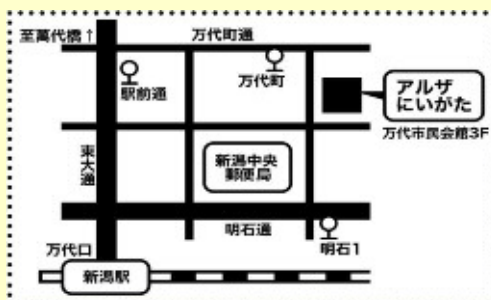
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1 (万代市民会館3F)
TEL: 025-246-7713
FAX: 025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。