

# 女性のための **こころのケア** 講座

～日々、私が私らしくあるために～

「こころとカラダを大切にすることと一緒に考えましょう」



こんなことはありませんか

- ・知らず知らずのうちにカラダに力が入りすぎている…。
- ・ストレスを感じているのに、自分と向き合う時間がとれない…。

女性が抱える問題や悩みについて、気持ちを整理し心身の回復や自分自身を大切にすることを学ぶ YouTube での動画配信による講座を開催します。

動画配信 全4回／各15分 \*YouTubeにて視聴\*

配信期間

## 第1回

### 自分のこころの状態を知ろう

～ストレスチェックを通して～

11月15日(火)

～11月28日(月)

## 第2回

### 自分の気持ちの伝え方

～アサーティブに生きる～

11月29日(火)

～12月12日(月)

## 第3回

### 「私ってどんな人？」

～私の強みについて考える～

12月13日(火)

～12月26日(月)

## 第4回

### リラクゼーションで自分をいたわろう

～自分を大切にするワーク～

12月27日(火)

～2023年1月9日(月・祝)

— 講師 —

萬松 恭代 (ばんしょう やすよ)

臨床心理士/公認心理師

NPO 法人福岡ジェンダー研究所 相談員

大学学生相談室非常勤講師

看護専門学校非常勤講師

大学臨床心理センター相談員

- 対象 糸島市在住の女性
- 定員 20名
- 参加費 無料
- 申込方法 電話(092-401-5811) またはQRコードから 申込フォームにアクセスしてください。
- 申込先 NPO法人福岡ジェンダー研究所



【↑申込フォーム】



主催：糸島市役所 人権・男女共同参画推進課

企画運営：お問い合わせ先) NPO 法人福岡ジェンダー研究所

Tel&Fax.092-401-5811 URL <http://www.fgsi.jp/>