



自分でできる カウンセリング

～女性のためのメンタルトレーニング～

仕事や家庭、地域の活動、プライベートに至るまで女性はあらゆる場面で大忙し。
つい自分のことを後回しにして気がつけば精神的に追い込まれ
抑うつ状態に・・・なんてことも。

この講座では女性が置かれている状況や背景を考え、
ワークを通して自分でできるメンタルケアについて学びます。
自分自身をエンパワーメントし、より健康的な生活を目指しましょう！

10/4

土

講師

■ 時間 13:00～16:00 (受付 12:30～)

■ 場所 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス
2F 研修室AB
福岡市南区高宮 3-3-1 (TEL 092-526-3755)
(西鉄天神大牟田線高宮駅下車)

■ 対象 関心のある女性(託児はありません)

■ 参加費 300円(当日お支払ください)

■ 定員 45名(先着順)

■ 申込締切 9月30日(火)

■ 申込方法 電話・メール・HP

川喜田好恵 さん

日本フェミニストカウンセラー協会代表理事、日本DV防止・情報センター運営委員。米国の大学院でカウンセリングを学ぶ。帰国後は大阪ドーンセンターの設立に関わり、女性相談担当コーディネイターを務める。著書「新版・自分でできるカウンセリング」「社会福祉の中のジェンダー」他

<問い合わせ・申し込み先>

主催：特定非営利活動法人 博多ウィメンズカウンセリング
TEL 092-210-0058 E-mail hwc21kouza@yahoo.co.jp
URL <http://www.ndo-hwc.com/>

