

# Let's 心のメンテナンス ～よりよい人間関係づくり～

普段忙しくておいてきぼりになりがちな「私」の気持ちと向き合い、  
自分も相手も大切にできる風通しのよいコミュニケーションについて学びましょう。  
安心・安全な空間で、女性同士のリラックスしたひとときです。  
単発参加も歓迎です!



2015  
**1/31** (土)  
13:00~16:00

第1回

「伝えるチカラを磨こう！」

講師 増井さとみさん

1997年より、名古屋YWCAで  
自己尊重トレーニング・自己主張  
トレーニングなどのグループ  
トレーナー、およびカウンセラー  
を務める。女性に対する暴力を  
なくすため、現在は、裁判における  
意見書作成等のサポートや  
ワークショップ実施などの  
女性支援活動を行なっている。  
NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会理事、  
ウィメンズカウンセリング名古屋YWCAフェミニストカウンセラー。



2015  
**2/28** (土)  
13:00~16:00

第2回

「批判された時  
どうしますか？」



定員 20名 (女性・先着順) 後援 福島市

参加費 500 円

会場 YWCA活動スペース「カーロふくしま」  
(福島市矢剣町29-3)  
JR福島駅より徒歩7分 / 無料駐車場6台完備

申込・問合せ

公益財団法人 **日本 Y W C A**

千代田区神田駿河台1-8-11東京YWCA会館 302号室

080-8905-4978 / 080-8875-3601

メール office-japan@ywca.or.jp

フェイスブック

