

# 自分を大切に、自分を信じることに 大切にし、自分を信じることに気づくセミナー

気がつけば家族の世話を追われて、自分のことは後回し…  
人からの評価ばかり気にして自分の意見や感情を抑えてきた…  
なんとなく自分に自信がない…

自分を大切にし、自分を信じることに気づくセミナーです

|   |   |                             |             |
|---|---|-----------------------------|-------------|
| 日 | 時 | 2/1(木)                      | 10:00~12:00 |
| 会 | 場 | アイセル21 (静岡市女性会館)            | 4階 研修室      |
| 対 | 象 | 女性                          | 30人         |
| 内 | 容 | 参加型ワーク「短所を長所に置き換える」         |             |
| 講 | 師 | 高山直子さん (女性問題専門カウンセラー)       |             |
| 参 | 加 | 費 無料                        |             |
| 一 | 時 | 保 育 電話での申込のみ、1歳~未就園児、500円/人 |             |

1月5日(金)10:00から、電話またはHP※よりお申し込みください (先着順)。

※一時保育を希望の場合は電話でお申し込みください。

## 申込方法

☎ 電話 054-248-7330 🌐 HP <https://aicel21.jp>

今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務及び講座案内にのみ利用させていただきます。

高山直子さん



## 講師プロフィール

女性問題専門カウンセラーとして大学のハラスメント専門相談員、  
東京都の労働者情報相談センター心の健康相談員として活動。  
米国で女性学とカウンセリング学の修士習得。  
NPO法人サポートハウスじよむのカウンセラーとして11年活動後、  
2017年5月に『カウンセリング&サポートサービスN』を開設。  
講演、ワークショップ多数。

アイセル21

静岡市女性会館

指定管理者 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか

〒420-0865

静岡市葵区東草深町3-18

☎ 054-248-7330

アイセル21

検索

[HP] <http://aicel21.jp>

## 🌸 関連講座のご案内

2講座同時に申込できます！

### 私を大切にするコミュニケーションセミナー

自分の思いが伝わらない、断りたいのに断れない…

私も相手も大切にしながら、自分の思いを上手に伝えるコミュニケーション方法を学びます。

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 🌸 日 | 時 | 2/22(木) 10:00～12:00                     |
| 🌸 会 | 場 | アイセル21 (静岡市女性会館) 4階 研修室                 |
| 🌸 対 | 象 | 女性 30人                                  |
| 🌸 内 | 容 | 参加型ワーク「肯定的に話すスキル」                       |
| 🌸 講 | 師 | 高山直子さん (女性問題専門カウンセラー)                   |
| 🌸 参 | 加 | 費 無料                                    |
| 🌸 一 | 時 | 保 育 電話での申込のみ、1歳～未就園児、500円/人             |
| 🌸 申 | 込 | 1/5 (金) 10:00から電話またはHPよりお申込みください (先着順)。 |



## 🌸 女性相談のご案内

女性の相談員があなたの気持ちを尊重し、一緒に考え、解決を目指します。

まずはお電話でご相談ください  
(電話相談は事前予約不要)。

相談専用ダイヤル **054-248-1234**

| 時間          | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|
| 10:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00～20:00 | ○ | ○ | ○ | ○ |   |

### 🌸 女性相談員による面接相談 (予約制/1回50分)

電話相談のあと、ご希望や必要に応じてご利用いただけます。

### 🌸 女性弁護士による法律相談 (予約制/1回30分)

弁護士への相談がスムーズにできるよう、ご予約の際に相談員が相談内容を伺います。

第1土曜日・第3木曜日 13:00～16:00



## 静岡市女性会館 (アイセル21)

〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18

バス👉JR静岡駅北口10番のりばから県立病院高松線  
「アイセル21」下車

徒歩👉JR静岡駅北口から30分、

静鉄新静岡駅から20分・静鉄日吉町駅から15分

※駐車場は台数に限りがあります。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

