

連続講座

私を大切にする

# ココロのトレーニング

パートナーや周囲の人との人間関係を優先してしまい、

自分のきもちを後回しにしているませんか？

まるごとの「私」を大切に、

自分を信頼する力を育てるトレーニングです。



日 時 10月10日、24日、11月7日（いずれも水曜日）9：30～12：00

会 場 静岡市女性会館（アイセル21）4階 研修室

内 容 【第1回】「私」のきもちを探そう

【第2回】「私」の中のとらわれ

【第3回】大切な「私」～自分らしく生きる

※この講座は講師の話を一方向的に聞くだけの講座ではなく、参加型の講座です。

講 師 具 ゆりさん（フェミニストカウンセラー）

参加費 無料

対象者 20～40代の女性 20人。3回とも参加できる方。

一時保育 あり（1歳～未就園児。子ども一人につき500円 要申込み）

申込方法 9月25日（火）17時までに電話またはホームページにて（多数抽選）

申込先 静岡市女性会館 ☎054-248-7330 <https://aicel21.jp/>

主催 静岡市女性会館



## 眞 ゆり さん プロフィール

フェミニストカウンセラー・ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA  
女性の人権、子どもの人権に取り組んで30年。名古屋YWCA女性の相談・支援事業部所属カウンセラー、自治体女性相談スーパーバイザー、NPO法人こどもNPO顧問、中高・大学での講師、男女共同参画審議会委員、名古屋市「デートDVに関する調査」委員ほか。WEBコラム「YURIさんのフェミカンルーム」連載中。



## 静岡市女性会館 女性のための相談室のご案内

女性の相談員があなたの悩みに寄り添い、一緒に解決を目指します。

電話相談の事前予約は不要です。まずはお電話でご相談ください。

相談  
無料

秘密  
厳守

相談専用ダイヤル **054-248-1234**

受付時間	火	水	木	金	土
10:00 ~ 13:00	○	○	/	○	○
14:00 ~ 18:00	○	○	※	○	/

※14:00~20:00

女性相談員による面接相談、女性弁護士による法律相談（第1土曜日・第3木曜日 14:00~17:00）を行っています。まずはお電話にてご相談、お問い合わせください。

## 📍 会場案内・アクセス

### 静岡市女性会館（アイセル21）

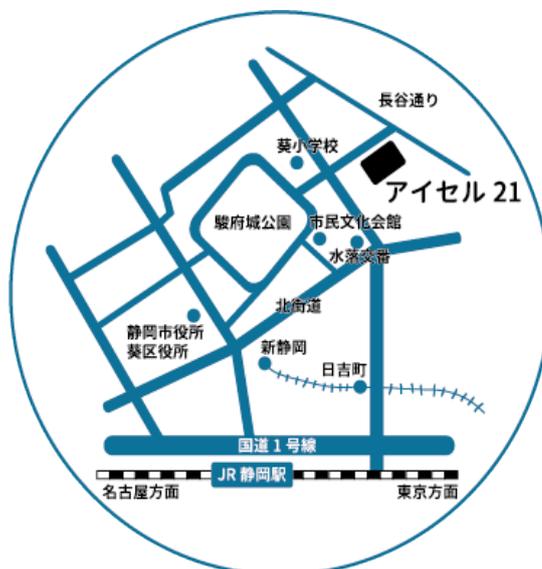
〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18

TEL 054-248-7330

HP <https://aice121.jp>

**バス** 県立病院高松線「アイセル21」前で下車  
のりば：静岡駅北口10番  
所要時間：10~15分

**徒歩** JR 静岡駅北口より30分  
静鉄 新静岡駅より20分  
静鉄 日吉町駅より15分



※ 駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。