

# 第18回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 自分を好きになる講座

～自分に自信がないあなたのための自己尊重トレーニング～

自己尊重とは自分を大切にすること、あるいは大切に思えることです。

「今のままの自分でいい」と自分を認めるところから始まります。



自分を大切にできない、自信がない女性たちは様々な生き難さを抱えています  
自信とは自らを信じること  
とりあえず、現在の自分でいいと自分を認めることが自己受容のスタート  
自分にとっては認めたくない部分、できれば隠しておきたいところも含めて、率直にあるがままの自分を認め信頼し、自分が価値あるものとして自信をもち、それを尊重することです  
ワークシートを使って自分の自己尊重度をチェックしグループで話し合ってみましょう

日時:平成29年1月29日(日)14:30～16:30

場所:松山市男女共同参画推進センター(コムズ)

参加費:500円(資料代含む)

申し込み:(財)松山市男女共同参画推進財団(コムズ)事業係

TEL 089-943-5777

FAX 089-943-0460



Women's counseling Matsuyama

ウイメンズカウンセリング松山

ウイメンズカウンセリング松山事務局  
〒790-0003 松山市三番町5-3-8  
フレッシュリブス 504号  
TEL・FAX 089-934-6486