

# 自分を好きになる講座

～あるがままの自分を受け入れ、大切に作るヒントをみつけませんか～

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  
「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: 令和5年2月5日(日)10:00~12:00  
場 所: 松山市男女共同参画推進センター(コムズ)3階 会議室2  
定 員: 20名(先着順)  
参加 費: 500円(資料代含む)  
申し込み方法: 電話、FAX、Eメール、はがきで ①郵便番号・住所 ②氏名 ③年代 ④電話番号  
⑤イベント番号3 を記入し、下記までお送りください

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20 コムズフェスティバル係  
TEL: 089-943-5777 FAX: 089-943-0460 Email: event@coms.or.jp  
休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日)

\* 新型コロナウイルス感染症予防のため開催方法が変更になる場合もございます。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



Women's counseling Matsuyama

ウイメンズカウンセリング松山 (松山市NPO登録団体)  
〒790-0003 松山市三番町5-3-8 フレッシュリーブス502  
TEL 090-2825-2730  
Mail: wcm050401@yahoo.co.jp

ウイメンズカウンセリング松山は貴方が貴方らしく生きることを応援して2000年4月から活動しています。