

第24回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	ウイメンズカウンセリング松山		
開催日時 2023年2月4日(土) 10:00~12:00	2023年2月4日(土) 10:00~12:00		
テーマ	自分を好きになる講座		
形式	ワークショップ		
講師等	ファシリテーター ウイメンズカウンセリング松山スタッフ 野村 朋子		
参加人数	女性 8名	男性 0名	合計 8名
<p>〈内容〉</p> <p>開会あいさつ、趣旨説明（ウイメンズカウンセリング松山の事業内容を紹介） ルールとマナーの確認 各テーブルで自己紹介を兼ねた応募動機交換 自己尊重スケールの説明と記入 各テーブルで自己尊重スケールの集計と各項目の感想を語る 各テーブルごとのまとめの発表 各参加者からの感想を聞く まとめ 閉会挨拶</p> <p>〈参加者の感想〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じような体験されている方と知り合えて良かったです。 ・皆との話し合いはとても楽しかったです。自分の思いを言うのは少し緊張しました。 ・皆さんが個々、色々なことを日々考えて暮らしているのを聞いて勉強になりました。自分らしくというのは難しいんですね。 ・とても勉強になりました！ <p>〈まとめ〉</p> <p>自己尊重スケールを行うことで各項目に沿って話すことができたと思います。 アンケートでは、日頃感じているしんどさを普段は話すことがないが、他者の話を聞いて良かった、前向きになれるヒントになったということが書かれていました。 自分の気持ちに丁寧に向き合い、自分を大切にしたいと思えます。 この企画を通して、多くの女性が本企画のような講座を必要としていることを感じました。 今後もウイメンズカウンセリング松山は、女性としての生きづらさを解消していくために講座や事業を継続して行っていきたく思います。</p>			



※この報告書は、当財団のホームページに掲載させていただきます