

女性のための自己尊重トレーニング

一時保育あり

単回参加OK!

自分を大切に 生きるために

- ・自分を好きになることができない
 - ・周りの人に気がつかいすぎて、とても疲れる
 - ・「わたしなんて…」と思ってしまい、いつも不安だ
 - ・どうしたら自分に自信がもてるの？
- そんな風に思い悩んでいませんか？

家族や友人との関係、職場の人間関係などに悩みを抱えていませんか。

自分らしく自信をもって生きるために、そして自分も相手も尊重する人間関係を
目指して、自己表現ワークや語り合いなどを通し、「自分を大切にする」ことを一緒に考えてみましょう。

※原則として全回参加のトレーニングですが、希望の回だけの参加も可能です。

1

2026年11/14(土)

14時~16時 ウイズあかし 703

テーマ：自己受容

「自分の良き理解者になること
から、始めましょう」

2

2026年11/28(土)

14時~16時 ウイズあかし 703

テーマ：セルフコンパッション

「自分に対する思いやりと優しさ
について、考えましょう」

3

2026年12/12(土)

14時~16時 ウイズあかし 703

テーマ：セルフケア

「自分の機嫌をとって、こころ
とからだを守りましょう」

- 対象：テーマに関心のある女性
- 定員：各回 20 名程度（抽選）
- 一時保育：6 か月～就学前の子ども（定員 5 名）
（開催日の 1 週間前までに要予約/先着順/保険料としてお子さま 1 人 100 円）
- 受付開始：9 月 15 日（火）9 時～各開催日の 2 週間前まで（詳細は裏面）
- 参加通知：各開催日の 10 日前から通知
- 参加費：各回 300 円（画材とお菓子代） ● 申込方法：裏面に記載

～講師紹介～

心理カウンセラー 鎌田 ゆり さん



（公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士）

公的機関の相談員として女性の心理的支援を行うほか、
エンパワメントを目的とした心理講座や自己尊重トレ
ーニングの講師を務める。ライフワークであるアートセ
ラピーでこころを元気にする活動経験も豊富。



ウィズあかし

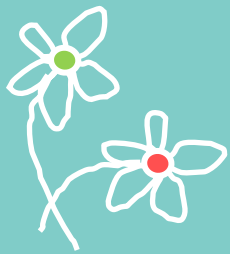
複合型交流拠点ウィズあかし（あかし男女共同参画センター）

指定管理者：一般財団法人明石コミュニティ創造協会

明石市東仲ノ町 6-1 アスパア明石北館 7～9 階

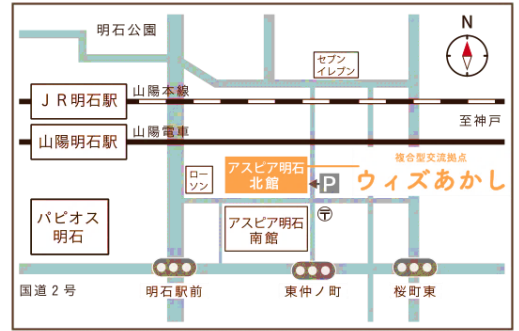
Tel：078-918-5603

Fax：078-918-5618



女性のための自己尊重トレーニング /

自分を大切に 生きるために



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
◎車でお越しの際は、アスパシア明石駐車場(有料)等ご利用ください。

「あかし男女共同参画センター」までお申し込みください。

- 電話：078-918-5611
- FAX：078-918-5618
- 持参：下記申込書を9時～17時の間に、ウイズあかし7階窓口持参
(月曜日は休館。月曜が祝日の場合は翌平日が休館)
- MAIL：件名を「自己尊重トレーニング」として、申込書の内容を入力し、
oubo@withakashi.jpまでお申し込みください



申し込みはこちらからでもOK

申込日：2026年 月 日

フリガナ			年代
お名前			歳代
お住まいの地域	☐ 明石市内 ☐ 明石市外 (市 区)		
参加希望日	☐ 11/14(土) 自己受容 自分の良き理解者になりましょう 14時～16時 @ウイズあかし703		受付締切 10/31 17時 結果通知 11/4～
※参加希望日に✓を入れてください	☐ 11/28(土) セルフコンパッション 自分に対する思いやりとやさしさを考えましょう 14時～16時 @ウイズあかし703		受付締切 11/14 17時 結果通知 11/18
	☐ 12/12(土) セルフケア 自分の機嫌をとって、こころとからだを守りましょう 14時～16時 @ウイズあかし703		受付締切 11/28 17時 結果通知 12/2～
連絡先	電話番号		
※参加の可否のお知らせのために、必ずご記入ください	メールアドレス		
参加動機	※講座進行の参考にします。必ずご記入下さいますよう、お願いします		
一時保育	お名前① 歳 か月		※保育を希望される回に✓を入れてください
※対象は6か月～就学前の子ども	お名前② 歳 か月		☐ 11/14 ☐ 11/28 ☐ 12/12
※お子さま1人につき保険料として100円が必要です			締切：各開催日の1週間前まで

○キャンセルされる場合は、複合型交流拠点ウイズあかしまでご連絡ください。
○お預かりする個人情報は、本講座以外の目的で利用することはありません。