



FC 堺の自己尊重シリーズ

からだところろの

フェミカサカイ
FC堺的

自己尊重 の時間

自分を大切にすって、わたしにと
ってどうということなんだろう？
わたしは何か好きで、楽しくて、気
持ちよいとを感じるんだろう？

からだところろを
大切にすするためのヒントをみつけ
練習する時間です。

他人の目や評価を気にせず、自分の
気持ちや感覚、経験に価値をおく…

…そんな時間を一緒に…

※この講座は、フェミニスト
カウンセリング×ナラティ
ヴ・アプローチ×妖怪セラピ
ー×気功の手法を使ったプ
ログラムです



内容 **自己尊重について**
ジェンダーと女性の悩み、自己尊
重のカラクリ
自分を楽にするヒントと練習
自分の感情を味方につける/
「ダメ出し」パターンに対処す
る/対人関係と境界
**自分が主人公の人生を生きる
からだから感じる**

…など、グループワークや気功を
使いながら進めていきます

フェミニスト
カウンセリング堺
TEL 072/224/0663
FAX 072/224/0979
<http://www.fcsakai.net>
HPのメール受付フォームからでもお
申し込みいただけます

日時	① 6月5日(水) ② 6月19日(水) ③ 7月3日(水) ④ 7月10日(水) ⑤ 7月31日(水) ⑥ 8月7日(水)	} 時間 14:00~16:00 (全6回)
場所	フェミニストカウンセリング堺 講座室	
受講料	15,000円(税込)	
講師	佐藤恵子 杉本志津佳 (FC堺カウンセラー) 横山道子 (女性のための治療室指圧師)	
定員	8人(開催人数4人以上) 女性のみ	
締切	6月1日(木) 17時	

