



あなたは、もし、  
自己尊重を見失って  
いるとしたら…  
それは、

妖怪の仕業かもしれません



からだところこの  
**自己尊重**  
の方法

FC 堺的

**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

※この講座は、フェミニスト  
カウンセリング×ナラティブ・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

そっだとしたら…  
闘う？ 追っ払う？  
説得する？  
友達になる？  
…それとも…  
続きは、講座でお話し  
しましょう…  
からだところを  
大切にするためのヒント  
をみつけ  
練習する講座です。

**フェミニスト  
カウンセリング堺**  
TEL 072/224/0663  
FAX 072/224/0979  
<http://www.fosakai.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

<b>日時</b>	① 11月17日(土) ② 12月1日(土) ③ 12月15日(土) ④ 1月5日(土) ⑤ 1月19日(土) ⑥ 1月26日(土)	} 時間 14:00~16:00 (全6回)
<b>場所</b>	フェミニストカウンセリング堺 講座室	
<b>受講料</b>	15,000円(たまねぎクラブ会員は13,000円)税込	
<b>講師</b>	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)	
<b>定員</b>	8人(開催人数4人以上) 女性のみ	
<b>締切</b>	11月15日(木) 17時	