



# 人とつながることが苦手なあなたへ

フレンテみえの相談窓口にお電話くださる方の多くは

「孤独」を抱えていらっしゃいます。

おひとり住まいの方に限らず、家族や仕事、友人関係が良好に思える場合でも

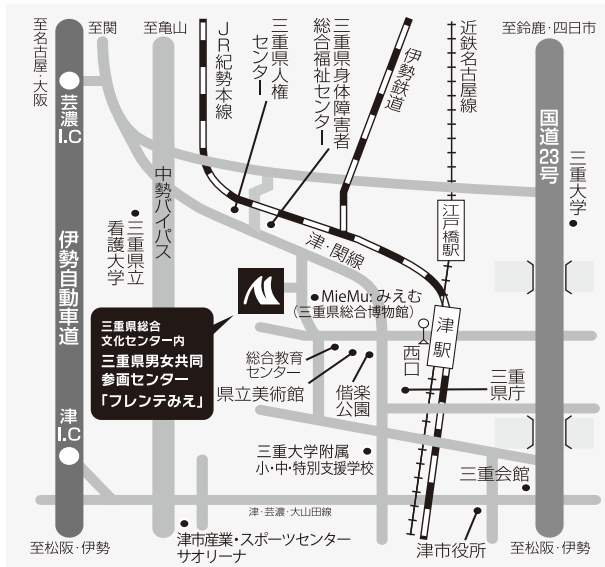
実は人との関わり方に苦手意識を持ち、「孤独」を抱える女性は多いです。

—— 誰かとつながりたい。でも、拒絶されるのは怖い。 ——

そんな女性のみなさん、まずは自分自身をみつめ

自分にとってこちよいい人との距離感、境界線を自覚することから始めてみませんか？

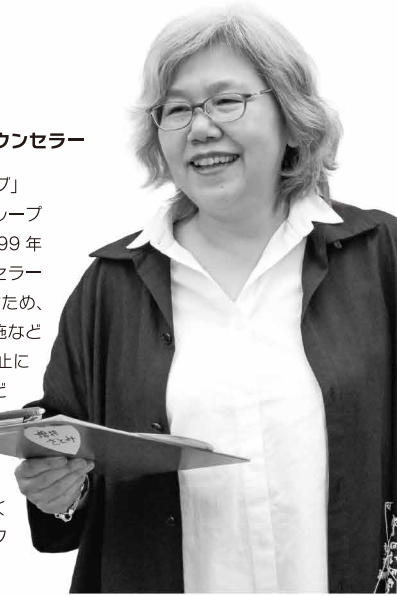
自分なりの「他者とのつながり方」を一緒に考えてみましょう。



## 講師 増井さとみさん

ウイメンズカウンセリング名古屋YWCA 所属  
日本フェミニストカウンセリング学会 認定フェミニストカウンセラー

1997年より、名古屋YWCA「わたしをひらくトレーニング」で自己尊重トレーニング、自己主張トレーニングなどのグループトレーナーを始める。数々の電話相談員を経験ののち、1999年よりカウンセラーを務め、2004年にフェミニストカウンセラー資格を取得。1999年当初より、女性に対する暴力をなくすため、裁判における意見書作成等のサポートやワークショップ実施などの女性支援活動を行なっている。また、DV・デートDV防止に向けた講演やワークショップを中学・高校・大学・行政などで実施している。日常のカウンセリング業務のほか、ジェンダーや男女共同参画、人権、ハラスメントをテーマとする講演会や研修、相談・支援員の養成、自分の気持ちを大切に自己尊重ワークショップ、過不足なく相手に伝えるためのコミュニケーション（自己主張）ワークショップ等を、男女共同参画センター、民間団体、学校や行政などで多数実施している。



## MIE CENTER FOR THE ARTS 三重県総合文化センター

- 鉄道** 近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道「津駅」西口から徒歩約25分
- バス** 三重交通路線バス 津駅西口から約5分「総合文化センター前」停すく
- 自家用車** 伊勢自動車道 芸濃ICから約15分または津ICから約10分
- タクシー** 津駅西口から約5分

### お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 E-mail frente@center-mie.or.jp

WEB申込  
はこちら



申込切 9月10日(日) 必着 | 申込者多数の場合は抽選。9月17日(日)までに申込者全員に参加可否をお知らせします。

### キリトリ

## 参加申込書

本紙によるお申し込みはご郵送・ご持参・FAXにて受付いたします  
その他、お電話・WEBからお申し込みいただけます

## いまの自分をみつめる講座 Vol. 2

# 人とつながることが苦手なあなたへ

ふりがな お名前	年代  歳代	お住まいの市町	フレンテみえのイベントには  初参加 ・ 2回目以上
電話番号	Eメールアドレス または 住所 (抽選結果をお知らせします。いずれかをご記入ください。)		

センター記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

託児希望 あり ・ なし

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

※ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103までお願いします。

参加申込切 … 9月10日(日)

託児申込切 … 9月17日(日)