

女性
限定

自分も相手も 大切にするレッスン

自分への「ダメ出し」を減らし肯定することが、
自分と、自分が大事に思う相手を大切にするにつながります。
そのためのヒントを共有し、
お互いを尊重しあうコミュニケーションを練習する講座です。

Lesson 1 11/28 ㊦ 自己尊重ってどういうこと？

自己肯定感を持ちにくいカラクリを知り、ジェンダーをはじめとする様々な「規範」に縛られない自己肯定のイメージを探ります。

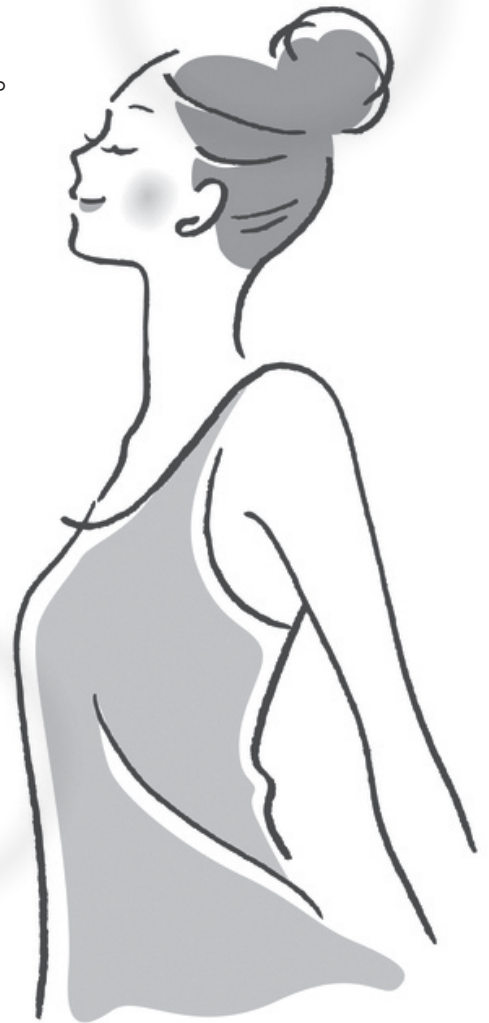
Lesson 2 12/5 ㊦ 自分を楽にするヒント

感情・考え方のクセなど自分をしんどくさせるパターンを探り、それを少し楽なものにしていくヒントを共有します。

Lesson 3 12/12 ㊦ 自分も相手も尊重する関係とは？

自分も相手も大切にするコミュニケーション、アサーティブネスの考え方・手法を紹介し、対人関係のパターンを変えるヒントを考えます。

講師 フェミニストカウンセリング堺
フェミニストカウンセラー 杉本 志津佳



2020年11月28日～12月12日(土)14:00～16:00(全3回)

定員 20人(女性) **会場** イ〜ブルなごや 第4集会室

受講料 1,500円 **託児** 定員10人・実費120円

申込み方法 裏面 申込方法①を参照ください

講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/12977/>



イ〜ブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

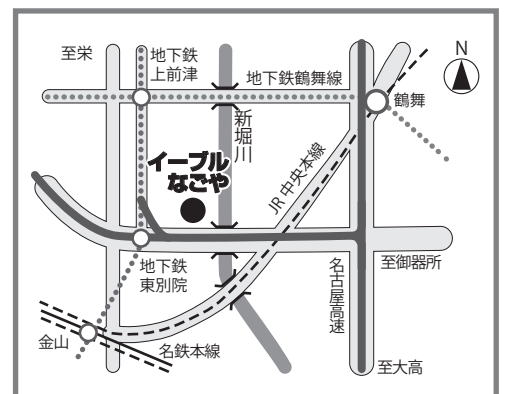
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※都合により講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

講座番号 T-1



地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、
昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや 令和2年度 後期講座

9/29 (火) 申込締切の主催講座		
K-1	職場復帰準備セミナー1～保育園に通う日常をシミュレーションしよう～	10月19日 (月) 13:00～15:30 (1回)
J-8	メディアとジェンダーのはなし	11月11日～12月22日 (水・火) 10:00～12:00 ※第1回は10:30～12:00 (5回)
J-9	[なごや女性カレッジ][金城学院大学連携講座]ワタシの未来をプロデュース	11月17日～12月15日 (火) 10:30～12:00 (5回)
J-10	託児ボランティア養成講座	11月27日～12月25日 (金) 10:00～12:00 (5回)
T-1	自分も相手も大切にできるレッスン	11月28日～12月12日 (土) 14:00～16:00 (3回)
T-2	イヤイヤ期の子育てに大切なこと	11月30日～12月21日 (月) 10:00～12:00 (4回)
T-3	就職氷河期世代のキャリアデザイン	12月4日～12月25日 (金) 19:00～20:30 (4回)
T-4	伝わる！プレゼンテーション	12月15日・12月16日 (火・水) 13:00～16:00 (2回)

12/15 (火) 申込締切の主催講座		
J-11	ワタシとつながる社会	1月12日～2月9日 (火) 10:00～12:00 (5回)
T-5	3級ファイナンシャル・プランニング技能士入門講座	1月12日～3月23日 (火) 19:00～20:30 (10回)
K-2	職場復帰準備セミナー2 <夫婦参加> ～それぞれのキャリアと家事・育児の役割分担の戦略会議～	1月17日 (日) 13:30～16:00 (1回)
J-12	グローバルに学ぶ女性と司法の世界	1月20日～2月17日 (水) 10:00～12:00 ※第1回は10:30～12:00 (4回)
T-6	「アンコンシャスバイアス」を知ろう～「ハラスメント」と言われない人間関係を目指して～	1月20日～2月3日 (水) 14:00～16:00 (3回)
J-13	めざせ！コミュニケーションの達人	1月22日～2月12日 (金) 10:00～12:00 (4回)
T-7	父親の子育て参画～乳幼児期の子育てに大切なこと～	2月6日～2月27日 (土) 10:00～12:00 (4回)
J-14	小さな気付き 大きな一歩～女性に関わる人権問題から考える～	2月8日～3月8日 (月) 10:00～12:00 (5回)
T-8	老齢年金の正しい知識と75歳までの働き方	2月24日～3月10日 (水) 14:00～16:00 (3回)
C-1	子ども・女性目線の「たすかる暮らし」「たすける暮らし」	2月26日～3月19日 (金) 10:00～12:00 (3回)
K-3	職場復帰準備セミナー3～もしもの事態をシミュレーションしよう～	3月12日 (金) 10:00～12:30 (1回)



●往復はがき(または封書)、窓口、インターネット (<http://e-able-nagoya.jp/>) いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがきと窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

[往復はがき 往信面記載事項] ①希望講座名(講座番号) ②〒住所 ③お名前(ふりがな) ④性別・年代 ⑤電話番号

⑥子どもの名前・生年月日(託児希望者のみ) ⑦必要なサポート(障がいのある方のみ)

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話(052-331-5288)、窓口、インターネット(<http://e-able-nagoya.jp/>)で受け付けます。

企業向け研修のご案内 (事前申込要・先着順受付)		
R-1	会社も社員も納得する在宅ワークの評価を考える～ワーク・ライフ・バランスの視点から～	10月30日 (金) 14:00～16:00 (1回)
R-2	タイプ別に考えるセクハラにならない褒め方・パワハラにならない叱り方	11月4日 (水) 14:00～17:00 (1回)
R-3	判例から学ぶハラスメント防止研修	11月10日 (火) 14:00～16:00 (1回)
R-4	女性リーダーが学ぶ企業会計	11月17日 (火) 19:00～20:30 (1回)



●電話(052-331-5288)、窓口、インターネット(<http://e-able-nagoya.jp/>)いずれかでお申し込みください。

(託児の申し込みは開催日1週間前まで)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和2年度後期」またはホームページ(<http://e-able-nagoya.jp/>)をご覧ください。

イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

住所: 〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号: 052-331-5288 FAX番号: 052-322-9458

開館時間: 9:00～21:00(日・祝休日は9:00～17:00) 休館日: 毎月第3木曜日、年末年始(12/29～1/3)

アクセス: [地下鉄名城線]「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前