



私のいい表情を増やす③

自分を大切にする “自己開示”

あなたは、自分の内面をどこまで「素直に」さらけ出せますか？
自分のことを、相手にどこまで伝えていきますか？

踏み込み過ぎず、踏み込まれ過ぎず…。
とはいえ、自分のことを知ってほしいし、相手のことも知りたい。

いい感じの関係性のコツって何だろう。
心理士さんと一緒に“自己開示”について、ざっくばらんに
話してみませんか。

令和8年9月19日(土) 10:00～12:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス(福井県生活学習館2階)

講師：門 美幸 さん(公認心理師)

対象：テーマに関心のある女性 /8名

内容：ミニ講座&質疑応答含めてフリートーク

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思える時間を一緒に過ごしましょう。

<“自己開示”>
お申込み ▶▶▶
(参加無料)



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



チャイルドルーム(要予約)

[料金]300 円/人
[対象]生後6ヶ月～6才

