

参加無料

心理学から学ぶ 自信の付け方

—「私なんて…」を「私だからできる!」に変える—



講師

山形駅前カウンセリングオフィス
代表 伊藤 洋子 氏

日時

令和7年 **10月4日(土)**

午後 **1時**から **3時**まで

会場

交流ひろば2階交流室（酒田市中町3-4-5）

対象

●働く女性 ●今後働く予定の女性
●リーダーや管理職を目指す女性 など

定員

先着20名程度

託児

定員3名：満1歳から就学前児童(無料)
※9/26(金)までウィズへ

01

■働く女性が直面しやすい いこころの壁とは

- ・インポスター症候群
- ・完ぺき主義
- ・自己効力感の低さ
- ・比較思考 etc.

■「私なんて…」 という思考から 抜け出すための ヒント



02

■心理学的視点から学ぶ 自信とキャリア形成

- ・自信の高め方
- ・自己効力感や自己肯定感の
高め方
- ・管理職や新しい挑戦への
意識の高め方 etc.



03

■自分と向き合い自己分 析を深める

- ・ポジティブセルフトークへ
の変換
- ・自分の強みの再認識
- ・明日からできるアクション
プランの作成 etc.



お申込み

申込開始：令和7年**9月1日(月)**午前**9時**から



上記二次元コードから、

または裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、ウィズまで郵送、メール、FAXまたは持参。
お電話でもお申込みを受け付けます。

講師紹介

臨床心理士、公認心理師、社会学修士。
医療領域、教育領域、産業組織領域、子ども家庭支援領域
など様々な心理支援場で長年仕事をしてきた経験を生かし、
2024年に山形駅前カウンセリングオフィスを開設。
カウンセリングに来られた方一人ひとりに丁寧に寄り添い、
専門的立場からアドバイスを行っている。また、保護者、
教職員、企業、官公庁向け等の多数の研修の講師をしている。

<現職>

山形大学教職研究総合センター 客員准教授

山形産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両
立支援促進員 等

<その他>

山形県公認心理師・臨床心理士協会 会長

一般社団法人日本臨床心理士会 代議員



この講座はこんな方におすすめです

- 自分になかなか自信が持てない方
- 自分と周囲の人を比べて気持ちが落ち込みがちの方
- 自己効力感や自己肯定感を上げたいと思っ
てはいるものの、具体的な方法が
分からない方
- 管理職や新たな役割に挑戦する意識を
高めたい方
- 日々の仕事や将来に対するモチベー
ションをアップさせたい方



FAX申込書

令和7年10月4日（土）開催 酒田市男女共同参画推進センター ウィズ講座
心理学から学ぶ自信の付け方～「私なんて…」を「私だからできる！」に変える～

《あて先》酒田市男女共同参画推進センター・ウィズ **FAX.0234-26-5617**

フリガナ 氏 名	連絡先（電話番号）	お住まいの市町村	年 代
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～

★託児を希望される方はご記入ください

託 児 希 望	
お子さんのお名前 （フリガナ）年齢	（ 才 ヶ月）
	（ 才 ヶ月）
※3人以上の託児を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。	

※いただいた個人情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。



【お問い合わせ】

市共生社会課 男女共同参画推進センター・ウィズ
〒998-0044 酒田市中町3-4-5（交流ひろば内）
TEL：0234-26-5616 FAX：0234-26-5617
E-mail：kyousei-with@city.sakata.lg.jp

