

女性のための

2018年度 後期

# こころのケア講座

保育あり

DVやパワハラ、セクハラなどの経験によるこころの傷つきについて考え学んでいく講座です。暴力のさまざまな形態、トラウマの対処法、人との境界線、より良いコミュニケーションの方法、自尊心など12のテーマを取り上げます。心身の回復のために、安全な場の中で自分の力を再確認しながら、新しい自分の姿を考えましょう。

## ●日時とテーマ 各回とも 10:00~12:00

⑤ 8/23 (木) トラウマに対応するツール

⑥ 9/27 (木) 傷つきによる喪失とグリーフ

⑦ 10/25 (木) 境界線

~自分を大切にしながらより良い関係

⑧ 11/29 (木) コミュニケーション

~健全なコミュニケーションとは?

⑨ 12/13 (木) パートナーシップ

~快適なパートナーとの関係を築くために

## 2019年

⑩ 1/10 (木) Bさん(加害者)とは

~混乱と罪悪感の整理のために

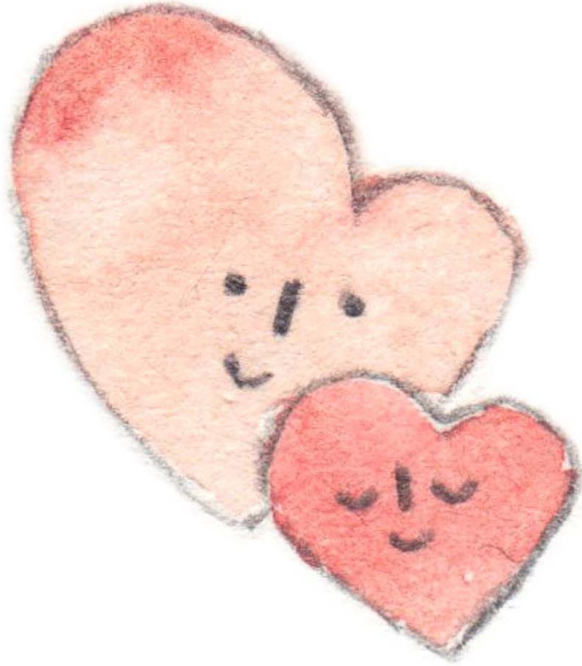
⑪ 1/24 (木) 育った環境・子どもへの暴力の影響

~私と子どもの安全・安心とは?

⑫ 2/14 (木) 自尊心

~“大切な私”自分の力を取り戻そう

※①~④は前期に実施済



## ●講師 認定 NPO 法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー 藤平 裕子

配偶者暴力相談支援センターなどの相談員を経て、現職。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。日本フェミニストカウンセリング学会理事。レジリエンスこころのcare 講座ファシリテーター。日本カウンセリング学会認定カウンセラー。

●対象 女性(暴力経験の有無を問いません。当事者の家族・支援者の女性もどうぞ。)

●内容 書き込み式のプリント(回収はしません)の質問に答えていくことで、自分のこころを整理していきます。グループトークではなく、自己開示の必要はありません。

※連続講座ではありません。必要な回を選んでご参加ください。

●会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター(宇都宮市野沢町4-1)

●定員 15名(各回申込先着順) ●受講料 各回500円 ※免除制度有。お問い合わせください。

●一時保育 満6か月から就学前のお子さんを預かります。(1人1回200円) ※申込は各回3週間前まで

♥お申込み・お問合せは 電話、ファックス、ホームページから

パルティ とちぎ男女共同参画センター(月曜日・祝日休館)

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1(公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL 028-665-7706 (お問合わせ時間 午前9時~午後5時)

FAX 028-665-7722

URL <http://www.parti.jp/>

携帯電話からの  
お申込はコチラ↓



- 本講座は、NPO 法人レジリエンスが作成したプログラムです。
- 講座では毎回、書き込み式のプリントを配布します。質問に答えていき、自分のところを整理したりより良く理解できます。また、ものごとを別の視点から考えてみる良い機会でもあります。プリントは回収しませんので、自分の言葉で思いのままに素直に書き進めます。投げかける質問には正解は用意されていません。10 人いれば 10 通りのことばがあると思いますので、自由にお答えください。
- テーマとして連続講座の設定となっておりますが、連続で受ける必要はありません。関心のあるテーマやご自分のスケジュールに合わせてご参加ください。
- 受講者の感想から  
「暴力を受けていると『自分に原因があるのでは』と思わされがちだが、DV の構造を学んだことで、そうではないと分かった」  
「月に 1 度、この講座に来ることで救われた。自分を肯定してもらえる唯一の場です」



JR 宇都宮駅西口関東バス 8 番のりばから日光東照宮、今市車庫、船生、山王団地、石那田方面行き関東バスで約 30 分  
とちぎ男女共同参画センター停留所下車、徒歩 2 分

## FAX講座申込書 (fax 028-665-7722)

下記の空欄に記入の上、パーティ とちぎ男女共同参画センターまで FAX をお願い致します。

講座名 (希望する回の番号を ○で囲んでください)	<b>女性のための こころのケア講座</b>			8/1 (水) から 受付開始!
	⑤	8/23 (木)	トラウマに対応するツール	
	⑥	9/27 (木)	傷つきによる喪失とグリーフ	
	⑦	10/25 (木)	境界線	
	⑧	11/29 (木)	コミュニケーション	
	⑨	12/13 (木)	パートナーシップ	
	⑩	1/10 (木)	Bさん(加害者)とは	
	⑪	1/24 (木)	育った環境・子どもへの暴力の影響	
	⑫	2/14 (木)	自尊心	
ふりがな				昭和・平成 年生まれ
お名前				
生年				
パーティ講座へのお申込みは	初めて		・	以前にもある
ご住所 (必須)	〒 _____			
お電話(必須)	-		-	
携帯電話 (保育有の時必須)	-		-	
FAX	-		-	
一時保育 希望の有無 (○で囲んでください)	一時保育を 希望する ・ 希望しない			
	※希望する方はお子さんのお名前・生年月日を記入ください			
	ふりがな	生年月日		H . . . . .
お名前	性別		_____	
※お電話にて保育登録書内容の聞き取りをいたします。 パーティから、携帯電話にご連絡することは可能ですか？(○で囲む)				
①可 → パティからご連絡いたします。				
②不可 → 受付時間内にお電話かご来館にて必ずご連絡ください				

※ファックス、ホームページからのお申込みに対して、返信や案内発送はいたしません。  
当日、会場(パーティ3階)まで直接お越しください。受講料と筆記用具をご持参ください。  
※お申込み時に頂いた個人情報は、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。