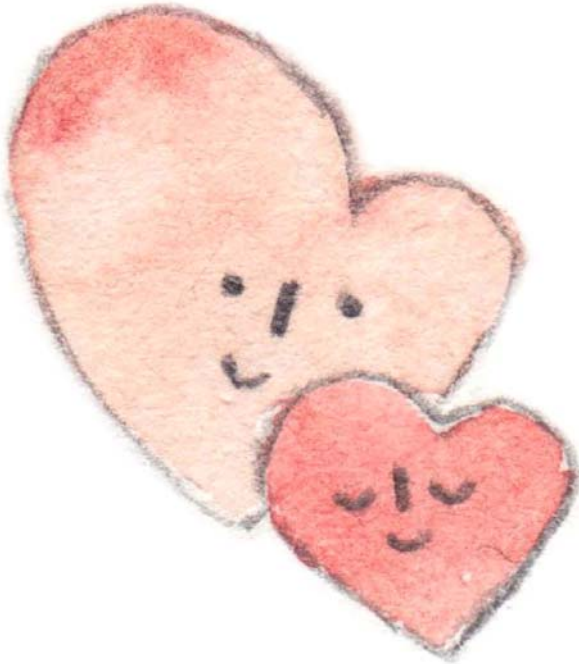


こころのケア講座

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
- ①5/25 (木) DV・トラウマを理解する
~自分を大切にするために
- ②6/ 8 (木) 「世間の枠」と私らしさ
~本当の「私らしさ」って?
- ③6/29 (木) 身体的暴力・性暴力
~暴力とその影響を知る
- ④7/27 (木) 精神的暴力・モラルハラスメント
~暴力とその影響を知る
- ⑤8/24 (木) トラウマに対応するツール
~わたしを助けるさまざまな道具
- ⑥9/28 (木) 傷つきによる喪失とグリーフ
~深い悲しみに気づいて向き合う
※⑦~⑫は後期に実施



●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。当事者の家族や支援者の女性もどうぞ。）
- 内容 書き込み式のプリント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。
グループトークなどはなく、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 ※割引制度有。詳細は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）
※保育申込締切 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↓



