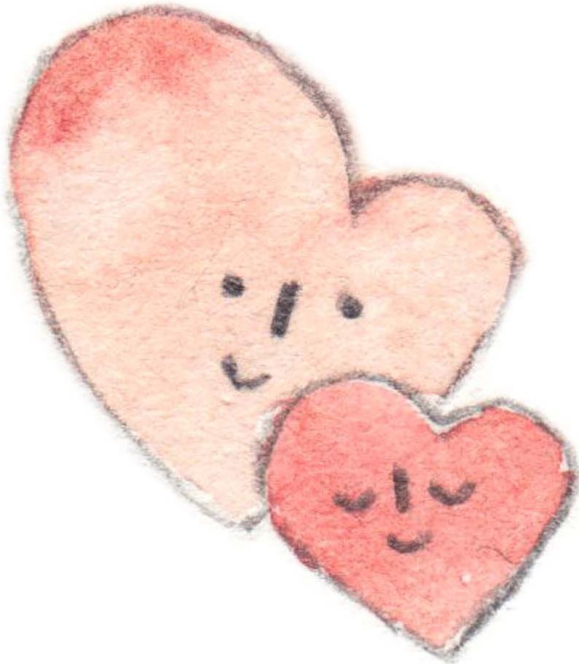


こころのケア講座

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
- ①5/24 (木) DV・トラウマを理解する
~自分を大切にするために
- ②6/14 (木) 「世間の枠」と私らしさ
~本当の「私らしさ」って?
- ③6/28 (木) 身体的暴力・性暴力
~暴力とその影響を知る
- ④7/26 (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
- ⑤8/23 (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
- ⑥9/27 (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みはこちら↓



- 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、自分の言葉で思いつく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いますが、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。
- 昨年の受講者の感想から
「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」

案内図



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をお願いいたします。

講座名 (希望する回の番号を ○で囲んでください)	女性のための こころのケア講座		4月4日から 受付開始!
	① 5/24 (木) DV・トラウマを理解する	② 6/14 (木) 「世間の枠」と私らしさ	
	③ 6/28 (木) 身体的暴力・性暴力	④ 7/26 (木) 精神的暴力・モラルハラスメント	
	⑤ 8/23 (木) ト라우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	
ふりがな			
お名前		生年	昭和・平成 年生まれ
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。

※お申込み時にいただいた個人情報、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。