

2026年度

女性のための

# こころのケア講座

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、より良いコミュニケーションの方法、自尊心など8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**

※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。

- ① 5/28 (木) DV・トラウマを理解する
- ② 6/25 (木) 身体的暴力・性暴力
- ③ 7/23 (木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ④ 8/27 (木) トラウマに対応するツール
- ⑤ 9/24 (木) コミュニケーション
- ⑥ 10/22(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑦ 11/26(木) パートナーシップ
- ⑧ 12/10(木) 私を大切に作る自尊心

**講師** 認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー・公認心理師 **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  
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リング心理士

**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。

**定員** 各回15名

**受講料** 無料

**申込締切** 各回1週間前までの申込先着順

**一時保育** 満6ヶ月から小学校3年生までのお子さん（1人1回300円）

※保育申込締切 各回3週間前まで

**会場・お申込み**

**パーティ** とちぎ男女共同参画センター（公財）とちぎ男女共同参画財団

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1



028-665-7706



028-665-7722

受付 9:00~17:00（月曜日・祝日休館）



パーティHP



申込フォーム

お申込みは4/2 (木) から

## 女性のためのこころのケア講座

※希望の回に○印をつけてください。

1	5/28 (木)	DV・トラウマを理解する	2	6/25 (木)	身体的暴力・性暴力
3	7/23 (木)	精神的暴力・モラルハラスメント	4	8/27 (木)	トラウマに対応するツール
5	9/24 (木)	コミュニケーション	6	10/22 (木)	育った環境・子どもへの暴力の影響
7	11/26 (木)	パートナーシップ	8	12/10 (木)	私を大切にできる自尊心
ふりがな				生年	昭和・平成
お名前 (必須)					年生まれ
パーティの講座は		初めて ・ 以前にもある			
ご住所 (必須)		〒 _____		パーティからのご連絡	
				可 ・ 不可	
電話・携帯番号 (保育の場合は必須)		_____		可 ・ 不可	
		_____		可 ・ 不可	
メールアドレス				可 ・ 不可	
ご所属					
一時保育の希望		一時保育を 希望する ・ 希望しない			
希望の場合のみ		ふりがな お名前		生年月日 平成・令和 _____ 性別 ( _____ )	

※お電話にて保育について説明します。  
 (お子さんに関して、アレルギーや障害等、配慮が必要な場合はお電話などでお知らせください)  
 パルティから上記に連絡してもよろしいですか。1、2のどちらかに○印をつけてください。  
 1・可 → パルティから連絡いたします。  
 2・不可 → 受付時間内に電話かご来館にて必ずご連絡ください。

- 本講座は、NPO 法人レジリエンスが作成したプログラムを使用いたします。
- プリントは回収いたしません。自分のことばで思いつくまま素直に書き進めてください。  
投げかける質問に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。
- 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身の予定に合わせて、希望の回ごとにお申し込みください。
- 受講者の感想から  
「育った環境で傷ついた心の状態も、他者との健全な関わりで新しく関係を築くことができることを知れて安心をした。」  
「参加するたびに、こんなにも自分の気持ちを大切にしている場所はなかなかないなあと思います。」  
「グループワークや発表がないので、安心して参加できた。」



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、HP からの申し込みに対して、返信や案内発送はいたしません。当日、直接会場へお越しください。  
 ※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。  
 ※都合により延期・中止の際は、パーティホームページでお知らせします。(個別のご連絡はいたしません)