2025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
１０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１０～１２時
※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 5/22（木）　DV・トラウマを理解する
② 6/26（木）　身体的暴力・性暴力
③ 7/24（木）　精神的暴力・モラルハラスメント
④ 9/11（木）　トラウマに対応するツール
⑤ 9/25（木）　傷つきによる喪失とグリーフ
⑥10/ 9（木）　コミュニケーション
⑦10/23（木）　育った環境・子どもへの暴力の影響
⑧11/27（木）　Bさん（加害者）とは
⑨12/11（木）　パートナーシップ
⑩ 1/22（木）　私を大切にする自尊心

●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。当事者のご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（１人１回３００円）
※保育の申込締切　各回３週間前まで

会場・申込み

パルティ　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
FAX　028-665-7722
受付　9～17時（月曜日・祝日休館）

パルティHP　申込フォーム

（公財）とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課あて 申込書　　ＦＡＸ：028-665-7722

お申込みは４/２（水）から

女性のためのこころのケア講座

※希望の回に〇印をつけてください。

1	5/22（木）	DV･トラウマを理解する	2	6/26（木）	身体的暴力・性暴力
3	7/24（木）	精神的暴力・モラルハラスメント	4	9/11（木）	トラウマに対応するツール
5	9/25（木）	傷つきによる喪失とグリーフ	6	10/ 9（木）	コミュニケーション
7	10/23（木）	育った環境・子どもへの暴力の影響	8	11/27（木）	Ｂさん（加害者）とは
9	12/11（木）	パートナーシップ	10	1/22（木）	私を大切にする自尊心

ふりがな		生年	昭和 ・ 平成　年生まれ
お　名　前（必須）			
パルティの講座は	初めて　・　以前にもある		
ご　住　所（必須）	〒　　－	パルティからのご連絡	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　（　　）	

※お電話にて保育登録書の内容を聞き取りいたします。

パルティから上記に連絡してもよろしいですか。１、２のどちらかに〇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
「たくさんのトラウマを抱えて生きてきたので、気持ちが楽になりました。もっと早く講座を受けていたらと思いました。」
「心を労わっていただいていることを感じることができ、辛い気持ちも和らぎました。」
「いま自分の置かれている状況が少しだけ分かりました。」

◆案内図◆

JR宇都宮駅よりバスで約25分　とちぎ男女共同参画センター バス停下車　徒歩２分

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 からのお申込みに対して、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、パル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）