

女性のための

こころのケア講座

R5(2023)年度

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、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 各回とも10:00~12:00

2023年 ①5/25(木)	DV・トラウマを理解する ~自分を大切にするために	②6/22(木)	身体的暴力・性暴力 ~暴力とその影響を知る
③7/27(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	④8/24(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
⑤9/28(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	⑥10/26(木)	コミュニケーション ~健全なコミュニケーションとは?
⑦11/30(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?	⑧12/14(木)	Bさん(加害者)とは ~混乱と罪悪感の整理のために
2024年 ⑨1/11(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	2024年 ⑩1/25(木)	私を大切にする自尊心 ~“大切な私”自分の力を取り戻そう

●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。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ヶ月から未就学のお子さんを預かります。(1人1回500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 FAX 028-665-7722

※間違い電話、FAXの誤送信にご注意ください

お問合わせ時間 午前9時~午後5時 URL <https://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。
- 受講者の感想から
「優しい口調で安心して聞くことができました。自分の心の状態を知ることができてよかったです。」
「DVの仕組みを知り、まさに渦中にいることを認識した。」
「気付けなかった事に気付けた。視野が広がりが心が軽くなった。」

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。

宛先：(公財) とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課宛
お申込みは 4/4 (火) から

※FAX の誤送信にご注意ください。

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			
		①5/25(木) DV・トラウマを理解する	②6/22(木) 身体的暴力・性暴力	③7/27(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
	⑤9/28(木) 傷つきによる喪失とグリーフ	⑥10/26(木) コミュニケーション	⑦11/30(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響	⑧12/14(木) Bさん(加害者)とは
	⑨1/11(木) パートナースhip	⑩1/25(木) 私を大切にする自尊心		
ふりがな			生年	昭和・平成
お名前				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)	〒 -			パーティからのご連絡
				可 不可
お電話(必須)	-	-		可 不可
携帯電話 (保育有の時必須)	-	-		可 不可
メールアドレス(必須)				可 不可
FAX	-	-		可 不可
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	平成・令和	
	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。

※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)