

女性のための

2024年度

# 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 5/23(木) DV・トラウマを理解する
- ② 6/27(木) 身体的暴力・性暴力
- ③ 7/25(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ④ 8/22(木) トラウマに対応するツール
- ⑤ 9/26(木) 傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑥ 10/24(木) コミュニケーション
- ⑦ 11/28(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑧ 12/12(木) Bさん（加害者）とは
- ⑨ 1/23(木) パートナーシップ
- ⑩ 1/30(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。  
グループトークではなく、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

◇ 会場・お申込み・お問い合わせ ◇

パルティ とちぎ男女共同参画センター

〒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

お問い合わせ時間 午前9時～午後5時（月曜日・祝日休館）

q パルティ x



パルティHP



申込フォーム

- 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、自分のこと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。視野が広がり心が軽くなった。」

## FAX講座申込書 (fax 028-665-7722)

下記の空欄に記入の上、パルティ 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 4/3 (水) から

※FAX の誤送信にご注意ください。

## 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

| 講座名<br>(希望する回の<br>番号を○で囲<br>んでください) | 女性のための こころのケア講座                                                                                                          |           |                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|
|                                     | ①5/23(木) DV・トラウマを理解する                                                                                                    | ②6/27(木)  | 身体的暴力・性暴力          |
|                                     | ③7/25(木) 精神的暴力・モラルハラスメント                                                                                                 | ④8/22(木)  | トラウマに対応するツール       |
|                                     | ⑤9/26(木) 傷つきによる喪失とグリーフ                                                                                                   | ⑥10/24(木) | コミュニケーション          |
|                                     | ⑦11/28(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響                                                                                               | ⑧12/12(木) | Bさん(加害者)とは         |
|                                     | ⑨1/23(木) パートナースhip                                                                                                       | ⑩1/30(木)  | 私を大切にする自尊心         |
| ふりがな<br>お 名 前                       |                                                                                                                          |           | 生 年 昭和・平成<br>年生まれ  |
| パルティ講座へのお申込みは                       | 初めて ・ 以前にもある                                                                                                             |           |                    |
| ご 住 所<br>(必須)                       | 〒 -                                                                                                                      |           | パルティからのご連絡<br>可 不可 |
| お 電 話 (必須)                          | - -                                                                                                                      |           | 可 不可               |
| 携帯電話<br>(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<br>希望の有無<br>(○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<br>ふりがな 生年月日 平成・令和<br>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。<br>パルティから、携帯電話にご連絡することは可能ですか？ (○で囲む)<br>①可 → パルティからご連絡いたします。<br>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。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)