

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）

🔍 パルティ ✖



パルティHP



申込フォーム

