

こころのケア講座 ～傷つきからの回復ワーク～

どんな暴力でも心は傷つきます。
こころがモヤモヤしたり、生きづらさを感じていませんか？
傷つきや、その傷の手当の方法を知ることにより、
自分が持っている内面の力を見出していき、
こころを回復していくための講座です。
皆様のご参加をお待ちしております。

☆日程 第2・4土曜日 14:00～16:00
☆会場 石川県女性センター（金沢市三社1-44）
☆対象者 テーマに関心がある女性10名程度
☆参加費 会員：一回300円 一般：一回500円
（ワークシート、アートワーク材料費、お茶、お菓子代）

☆内容
・DV、モラルハラスメント、トラウマなどの心の傷つきについて学びます。
・講座では、NPO法人レジリエンスの「こころのケア講座」が提供している書き込み式の資料を使用します。
・個人の経験をお話したり、意見交換をする場ではありません。

回	月日	テーマ	回	月日	テーマ
1	6/29	DVとトラウマ	7	9/28	境界線
2	7/13	「世間の枠」と私らしさ	8	10/12	コミュニケーション
3	7/27	身体的暴力、性暴力	9	11/9	パートナーシップ
4	8/10	精神的暴力、モラルハラスメント	10	11/23	加害者
5	8/24	トラウマに対応するツール	11	12/7	育った環境、子どもへの暴力の影響
6	9/14	喪失とグリーフ（深い悲しみ）	12	12/21	自尊心

※連続でも、興味がある回だけでも、お好きな回に自由に参加できます。
※1月からは、上記と同じテーマで第2・4木曜日に開催します。

☆お申込み 「こころのケア講座」〇月〇日参加希望、氏名、連絡先電話番号を記載し、講座開催の前日までにFAXまたはメールにてお申込みください。

☆お問い合わせ先 NPO法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト
FAX 076-255-7587
E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp