

# こころのケア講座

## ～傷つきからの回復ワーク～

パートナーとの関係で、心がモヤモヤしたり、  
 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木曜日 14:00～16:00  
 ※8月のみ第1週となっております。

☆会場 石川県女性センター5階会議室（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	1/9	DVとトラウマ	7	4/9	境界線
2	1/23	世間の枠と私らしさ	8	6/11	コミュニケーション
3	2/13	身体的暴力、性暴力	9	6/25	パートナーシップ
4	2/27	精神的暴力、モラルハラスメント	10	7/9	加害者
5	3/12	トラウマに対応するツール	11	7/23	育った環境、子どもへの暴力の影響
6	3/26	喪失とグリーフ（深い悲しみ）	12	8/6	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。

☆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。  
 託児が必要な場合は、お申込み時にご相談ください。  
 （託児代 お子さんお一人につき一回500円）

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



主催 NPO法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト