

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、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木曜日 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）

託児あり
事前にお申込み
下さい。

- ☆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	「世間の粹」と私らしさ	8	4/23	コミュニケーション
3	2/13	身体的暴力、性暴力	9	5/14	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	5/28	加害者
5	3/12	トラウマに対応するツール	11	6/11	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	6/25	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。
※7月からは、上記と同じテーマで第2・4土曜日に開催します。

☆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。
託児が必要な場合は、事前にお申込み下さい。
（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