

こころのケア講座

★★★ 傷つき経験からの回復ワーク ★★★

どんな暴力でもこころは傷つきます。
安心できる場所で、傷ついたこころをケアするため、
毎回テーマに沿ったワークに参加し、
安心できる感覚とあなたらしさを取り戻す第一歩を
踏み出してみませんか？

- ★日程 令和4年9月～令和5年3月
毎月第2・4木曜日 午後2時から4時
- ★会場 金沢市女性センター（石川県女性センター3階）
金沢市三社町1-44
- ★対象者 DV、モラハラ、虐待、いじめ等で、何らかの傷つきを経験をした女性
※過去に参加された方も、何度でも参加できます。
- ★定員 各回10名程度 ※託児あります
- ★参加費 無料
- ★内容 DVの様々な形態やトラウマ、人との境界線やコミュニケーションの方法
などについて学ぶ新しい自分の姿を考える講座

9/22 ①ハラスメント行為とトラウマ	12/22 ⑦境界線
10/13 ②「世間の枠」と私らしさ	1/12 ⑧コミュニケーション
10/27 ③身体暴力・性暴力	1/26 ⑨育った環境・子どもへの暴力の影響
11/10 ④精神的暴力・モラルハラスメント	2/9 ⑩Bさん(加害者)とは
11/24 ⑤トラウマに対応するツール	2/23 ⑪パートナーシップ
12/8 ⑥傷つきによる喪失とグリーフ	3/9 ⑫私を大切にする自尊心

★お申し込み・お問い合わせ

メール又は電話でお申し込みください。

※託児を希望する場合は、毎回1週間前までにお申し込みください。

NPO 法人 WEK(ウェック)プロジェクト事務局

TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587

E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp



※裏面「ふえみカフェ」もご覧ください。

共催: NPO 法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢(WEK)プロジェクト
金沢市市民局 ダイバーシティ人権政策課