

傷つきからの回復ワーク

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と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5年6月～令和6年2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 研修室（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、いじめ等々、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 15名程度・座談会 20名程度 ※託児あります
- ★参加費 無 料
- ★内 容 ● **こころのケア講座**

DVの様々な形態やトラウマ、人との境界線やなど12のテーマについて、NPO法人レジリエンス「こころ Care 講座」ワークシートを使用した自分と向き合うワークと癒しのアートワークを行います。

- **自己尊重・自己主張ワーク**

私を好きになるってどういうこと？どうしたら自分に自信が持てる？ワークと講義を通して、グループで話し合いながら、丁寧に自分のことを考えます。

- **座談会「私のこれからの生き方」**

☆さん（サバイバー）お一人おひとりが自分らしさを取り戻し、社会で何ができるかを考え行動できるようにするために、ゲストとしてNPO法人レジリエンス代表中島 幸子さんをお迎えしてご助言いただきます。



★★★★ お申し込み・お問い合わせ ★★★★★

メール、お電話又は公式LINEから、前日までにお申し込みください。

※託児を希望する場合は、各回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



プログラム

● こころのケア講座

回	日程	時間	テーマ
①	6/22 (木)	14:00～16:00	ハラスメント行為とトラウマ ☆
②	7/13 (木)	14:00～16:00	「世間の粹」と私らしさ
③	7/27 (木)	14:00～16:00	身体暴力・性暴力
④	8/10 (木)	14:00～16:00	精神的暴力・モラルハラスメント
⑤	8/24 (木)	14:00～16:00	トラウマに対応するツール
⑥	9/14 (木)	14:00～16:00	傷つきによる喪失とグリーフ
⑦	9/28 (木)	14:00～16:00	境界線
⑧	10/12 (木)	14:00～16:00	コミュニケーション
⑨	10/26 (木)	14:00～16:00	育った環境・子どもへの暴力の影響
⑩	11/9 (木)	14:00～16:00	Bさん(加害者)とは
⑪	11/23 (木)	14:00～16:00	パートナーシップ
⑫	12/14 (木)	14:00～16:00	私を大切にする自尊心

★会場 石川県女性センター 2階 研修室
金沢市女性センター(石川県女性センター3階)研修室

★ファシリテーター

NPO 法人 WEK プロジェクト 代表坂井美津江・副代表新美 静香
(NPO 法人レジリエンスこころの Care 講座ファシリテーター養成講座修了)

● 座談会

日程	時間	テーマ
12/2 (土)	14:00～15:30	私のこれからの生き方 ～傷つきのトラウマと向き合いながら～

★会場 金沢市女性センター 研修室

★対象者 こころのケア講座・ふえみカフェ参加者

※その他の方で参加を希望される方は、11月23日～12月1日の間に
WEK プロジェクト事務局までお問い合わせください

★助言者 NPO 法人レジリエンス代表 中島 幸子さん

米国家学博士、社会福祉学修士。
暴力被害にあった経験をきっかけに、トラウマの影響、被害者支援等について学び、米国の大学院にて法学博士号、ソーシャルワーク(社会福祉学)修士号を取得。
2003年、日本で「レジリエンス」を結成。暴力の影響を理解しトラウマに対応する方法を学ぶための「こころのCare講座」をスタート。

● 自己尊重・自己主張ワーク

回	日程	時間	テーマ
①	1/11 (木)	14:00～16:00	自分を知り自分を好きになる
②	1/25 (木)	14:00～16:00	自分の中のとらわれ
③	2/8 (木)	14:00～16:00	自分を大切に自分らしく
④	2/22 (木)	14:00～16:00	自己表現(アサーティブ)トレーニング

★会場 金沢市女性センター(石川県女性センター3階)研修室

★ファシリテーター NPO 法人 WEK プロジェクト 代表 坂井美津江

(NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会「自己尊重トレーニング」「自己主張トレーニング」教育訓練課程修了)