



こころのケア講座

～傷つきからの回復ワーク～

MCF
NPO法人モバイル・コミュニケーション・ファンド
Mobile Communication Fund



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の土曜日 13:30～15:30
- ☆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	5/26	DVとトラウマ	7	8/25	境界線
2	6/9	「世間の枠」と私らしさ	8	9/8	コミュニケーション
3	6/30	身体的暴力、性暴力	9	10/13	パートナーシップ
4	7/14	精神的暴力、モラルハラスメント	10	10/27	加害者
5	7/28	トラウマに対応するツール	11	11/10	育った環境、子どもへの暴力の影響
6	8/11	喪失とグリーフ（深い悲しみ）	12	11/24	自尊心

※連続でも、興味がある回だけでも、好きな回に自由に参加できます。

12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。

※この講座は、『ドコモ市民活動団体助成事業』の助成金により実施しています。

☆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 076-255-7582
E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp

Women's
Empowerment
Kanazawa



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