

# 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土曜日 13:30～15:30
- ☆会場 金沢市女性センター（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 WEK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	4/24	DVとトラウマ	7	7/24	境界線
2	5/8	世間の枠と私らしさ	8	8/14	コミュニケーション
3	5/22	身体的暴力、性暴力	9	8/28	パートナーシップ
4	6/12	精神的暴力、モラルハラスメント	10	9/11	加害者
5	6/26	トラウマに対応するツール	11	9/25	育った環境、子どもへの暴力の影響
6	7/10	喪失とグリーフ（深い悲しみ）	12	10/9	自尊心

※連続でも、興味がある回だけでも、お好きな回だけでも自由に参加できます。  
※10月から上記と同じテーマで第2・4木曜日に開催する予定です。

### ☆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。

QRコードを読み取り、公式LINEにお友達登録をして、  
トーク画面から申し込むこともできます。

※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

