

こころのケア講座

～わたしを大切にするために～

DV や性暴力、パワハラ、子どもの頃の虐待等の体験は、こころの傷つきや生きづらさを抱える場合が少なくありません。

この講座では、安全な場所でテーマごとの講義と資料への書き込みを通して、自分自身のこころの傷つきを整理していきます。一緒に心身の回復や自分を大切にすることについて考えてみませんか。

●期日・テーマ 各回とも 13:30～15:30

第1回 12/5 (木) DV・トラウマを理解する

第2回 12/12 (木) 境界線
自分を守り人との距離を考える

第3回 12/19 (木) トラウマに対応するツール
トラウマの影響と回復について

第4回 12/26 (木) 「私」を大切にする自尊心

連続講座ではありません。必要な回のみでの参加も出来ます



- ◆会場 男女平等推進センター210・211 研修室（えーるピア久留米内）
- ◆対象者 関心のある女性 各回20名程度 先着順
- ◆内容 書き込み式のプリント（回収なし）の質問に答えていくことでこころの整理をします。グループトークなどはなく、自分のことを話す必要はありません。
- ◆参加費 無料
- ◆講師 男女平等推進センター 女性相談員
- ◆申込方法 11月5日（火）9時30分から受付開始
電話、センター窓口、FAX、申込用フォーム
※一時保育（6ヶ月から就学前）、手話通訳、要約筆記は各開催日の9日前までにお申込みください。（無料）



申込用フォーム

この講座は NPO 法人レジリエンス主催の
「こころのケア講座ファシリテーター養成講座」修了者が実施します。

《お申込み・お問い合わせ先》

久留米市男女平等推進センター
〒830-0037 久留米市諏訪野町 1830 番地 6
TEL 0942-30-7800 FAX 0942-30-7811
Email danjo-c@city.kurume.lg.jp
※公共の交通機関をご利用下さい。

