

# こころのケア講座

～わたしを大切にするために～

DV やパワハラ、セクハラなどの辛い体験は、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が、自分のケアは後回しにしていますか？

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。

◆テーマ◆ 各回とも 13 時～15 時 00 分

第 1 回 12/ 2 (木) DV・トラウマを理解する

第 2 回 12/ 9 (木) 育った環境・子どもへの暴力の影響

第 3 回 12/16 (木) パートナーシップ

第 4 回 12/23 (木) 自尊心について

\*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
  - ◆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) に書きながらこころの整理をします。グループトークなどはなく、自己開示の必要はありません。
  - ◆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 8 日 (月) 9 時 30 分から受付開始  
電話、FAX、申込用フォーム、センター窓口
- ※一時保育、手話通訳、要約筆記が必要な方は  
開催日の 1 週間前までにお申込みください。



申し込み用  
電子申請は  
こちら↓



久留米市男女平等推進センター

〒830-0037

久留米市諏訪野町 1830-6 えーるピア久留米内

TEL 0942-30-7800

FAX 0942-30-7811

Email [danjo-c@city.kurume.fukuoka.jp](mailto:danjo-c@city.kurume.fukuoka.jp)

※公共の交通機関をご利用下さい。