

あおいそら こころのケア講座

DV・トラウマ・モラルハラスメント・虐待など、様々な原因による心の傷つきについて、考えながら学ぶ講座です。自分らしく生きるためのヒントを探しませんか。

【時間】13時30分から15時30分（受付13時15分から）

【会場】パートナーシップさいたま 会議室

（さいたま市大宮区桜木町1丁目10番地18）

【対象】女性の方 10名程度

【参加費】無料

【日程・内容】申し込みは不要です。途中回からの参加や、興味がある回だけの参加も歓迎です。



大宮駅西口徒歩8分

2022年~2023年	内容
4月9日(土)	精神的暴力・モラルハラスメント
5月14日(土)	トラウマに対応するツール
6月11日(土)	傷つきによる喪失とグリーフ
7月9日(土)	境界線
8月13日(土)	コミュニケーション
9月10日(土)	育った環境・子どもへの暴力の影響
10月8日(土)	Bさん（加害者）とは
11月12日(土)	パートナーシップ
12月10日(土)	私を大切にする自尊心
1月14日(土)	DV・トラウマを理解する
2月11日(土)	「世間の枠」と私らしさ
3月11日(土)	身体的暴力・性暴力

※テーマ・順番を一部変更しました。

- ❖ 保育はありません。お子様連れのご参加はご遠慮ください。
- ❖ 感染症対策のため、マスクの着用、手洗い、手指の消毒をお願いいたします。緊急時の連絡用に、ご連絡先をおうかがいいたします。発熱、咳、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。状況により、開催を中止する場合がありますのでご了承ください。

【問い合わせ先】



蒼い空の会（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者）

Eメール（問い合わせ専用）：aoisoracare@gmail.com

開催状況やお知らせ等は Facebook ページをご覧ください。