

令和8年度 さいたま市男女共同参画推進センター公募型共催事業

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】 パートナースHIPさいたま 会議室3

（さいたま市大宮区桜木町1丁目10番地18シーノ大宮センタープラザ3階）

【対象】 女性の方 10名程度

【参加費】 無料

【日程・内容】 申し込み不要・講座中の出入り自由です。

興味がある回だけの参加や、リピーター参加も大歓迎です。



2026年~2027年	内容
4月11日(土)	精神的暴力・モラルハラスメント
5月9日(土)	トラウマに対応するツール
6月13日(土)	傷つきによる喪失とグリーフ
7月11日(土)	境界線
8月8日(土)	コミュニケーション
9月12日(土)	育った環境・子どもへの暴力の影響
10月10日(土)	Bさん（加害者）とは
11月14日(土)	パートナーシップ
12月12日(土)	私を大切にする自尊心
1月9日(土)	DV・トラウマを理解する
2月13日(土)	「世間の枠」と私らしさ
3月13日(土)	身体的暴力・性暴力

- ❖ 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。
- ❖ 状況により、開催中止や会場変更をする場合がありますのでご了承ください。

【お問合せ】



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）：aosoracare@gmail.com

開催状況やお知らせ等はFacebook ページをご覧ください。

2026.1月作成