

# 傷ついた心のケア講座



DVやモラルハラスメント、パワーハラスメントなどで、傷ついた心を抱えている方へ。  
心身の回復のため、安全な場の中で自分の心と向き合い、自分らしく生きるための一歩を踏み出しましょう。  
講座の中では、主にパートナーによるDVやモラルハラスメントを取り上げますが、DVの経験やトラウマの有無は問いません。

## 対面講座 託児付き

対象 さいたま市内在住、在勤、在学の女性  
定員 24名（先着）  
会場 パートナーシップさいたま 会議室3  
さいたま市大宮区桜木町1-10-18  
シーノ大宮センタープラザ3階



HP

講師 宇野 慶子さん

（蒼い空の会代表、

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）

| 回                              | 開催日       | 時間          | 内容・テーマ                  | 申込み開始            |
|--------------------------------|-----------|-------------|-------------------------|------------------|
| 1                              | 4月21日(月)  | 10:00～12:00 | D V ・ ト ラ ウ マ を 理 解 す る | 終了               |
| 2                              | 5月19日(月)  | 10:00～12:00 | 「世間の枠」と私らしさ             |                  |
| 3                              | 6月16日(月)  | 10:00～12:00 | 身体的暴力・性暴力               |                  |
| 4                              | 7月14日(月)  | 10:00～12:00 | 精神的暴力・モラルハラスメント         | 7月3日（木）<br>午前9時～ |
| 5                              | 8月25日(月)  | 10:00～12:00 | トラウマに対応するツール            |                  |
| 6                              | 9月29日(月)  | 10:00～12:00 | 傷つきによる喪失とグリーフ（悲しみ）      |                  |
| 7                              | 10月27日(月) | 10:00～12:00 | 境界線                     | 10月上旬            |
| 8                              | 11月17日(月) | 10:00～12:00 | コミュニケーション               |                  |
| 9                              | 12月15日(月) | 10:00～12:00 | 育った環境・子どもへの暴力の影響        |                  |
| 10                             | 1月19日(月)  | 10:00～12:00 | Bさん（加害者）とは              | 1月上旬             |
| 11                             | 2月16日(月)  | 10:00～12:00 | パートナーシップ                |                  |
| 12                             | 3月9日(月)   | 10:00～12:00 | 自尊心                     |                  |
| ピアサポート（13:00～14:30）が全ての回にあります。 |           |             |                         |                  |

## オンデマンド 講座

対象 どなたでも（申込者限定）

講師 西山 さつきさん（NPO 法人レジリエンス代表）



毎月、対面講座と同じテーマで30~40分程度のダイジェスト版を配信します。  
対面講座の開催5日前頃に、メールで動画視聴のためのURLをお送りします。  
各回の視聴期間は、メール配信日から10日間程度です。  
視聴期間内に、いつでも何度でも視聴できます。

## 申込方法は裏面をご覧ください

この講座に要する経費は、220千円です（7~9月分）

## 対面講座 託児付き

7月3日(木) 9:00より受付

電話・FAX・Eメールで、氏名、電話番号、講座名、参加希望回、お住まい(在勤・在学)のさいたま市の区を、パートナーシップさいたままでお知らせください。

### 託児の申込

講座申込と同時に、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所をお知らせください。

講座開催日の2週間前まで受付(7月の講座のみ7月10日まで)

対象 6か月から未就学児(先着5名) 料金 無料

※午後のピアサポートに参加する場合も、午前の講座終了後は一度お子様のお迎えをお願いします。昼食後に再度お預けください。託児利用の方のみ、パートナーシップさいたまの会議室内で、持ち込んだ軽食をお取りいただけます。

## オンデマンド講座 対面講座とは別に申込が必要です

随時受付 Eメールで申込(✉ danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp)

件名 オンライン講座・傷ついた心のケア講座

本文 視聴希望回(年度を通しての申込也可)

氏名、電話番号、お住まいの市区町村 を記載し、パートナーシップさいたままで

## 講座について

- ・ご希望の回を受講できます。興味のある回だけ受講することも可能です。
- ・空調の効きが席によって異なります。温度調節しやすい服装でお越しください。
- ・開館状況、講座実施状況の最新情報はホームページで再度ご確認ください。

### ピアサポートについて

- ・ピアサポートグループとは「言いつばなし・聞きつばなしの会」のことです。安全な場で、他では言いにくいことや本音などを語り、また聞くだけの、自分の気持ちをそっと置いていける時間です。話す気分にならなければ順番をパスすることもできます。
- ・ピアサポートのみのお申込みはお受けしていません。

### 見えない支配関係のチェックリスト

チェック項目に当てはまる場合は、対等な関係が崩れ、相手からコントロールされている関係の可能性があります。

- ☐ あなたが外出することを嫌がる
- ☐ 友達や親戚づきあいを制限する
- ☐ しょっちゅう連絡が来て、すぐに返事をしないと怒られる
- ☐ 「バカ」「どうせできない」「普通は○○だ」などと言われる
- ☐ うまくいかないことがあると、あなたのせいになる
- ☐ 怒られるのが嫌で、怒らせないように気がついたり、言うことをきいたりしてしまう
- ☐ 相手が家にいる(帰ってくる)と緊張する(リラックスできない)

- ☐ 働くことを制限される、仕事をやめさせる
- ☐ 買い物のレシートを細かくチェックされ、説教される
- ☐ 「あなたのためにやっているのに」「あなたが○○ができないから、私の方が被害者だ」と言われる
- ☐ 「家にいたのに、ご飯も作っていないの？」等、理由も聞かず問い詰められる
- ☐ パートナーからのセックスの要求は断れないと感じている
- ☐ 理由がわからないまま、不機嫌になり、無視されたり、溜息をつかれたり、物にあたられたり、大きな生活音を立てられたりする。

作成：さいたま市セーフコミュニティDV防止対策委員会

## お申込み・お問合せ

さいたま市男女共同参画推進センター(愛称：パートナーシップさいたま)

電話：048-642-8107 FAX：048-643-5801

Eメール：danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp



メールアドレス