

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	終了
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3日（金） 午前9時～
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、225千円です（10~12月分）

対面講座 託児付き

10月3日(金) 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

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をつかったり、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