

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	申し込み開始
1	4月21日(月)	10:00~12:00	DV・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	終了
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6日（火）午前9時～
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。				



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、221千円です（1～3月分）

申込方法

対面講座 記入付き

1月6日（火）9：00より受付

電話・FAX・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。

記入の申込

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（1月の講座のみ1月12日まで）

対象 6ヶ月から未就学児（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。

オンライン講座 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も可）

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「言いっぱなし・聞きっぱなしの会」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おりません。

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
- しおちゅう連絡が来て、すぐに返事をしないと怒られる
- 「バカ」「どうせできない」「普通は〇〇だ」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」「あなたが〇〇ができないから、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、理由も聞かず問い合わせられる
- 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