

# 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。  
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・モラルハラスメントを取り上げます。

回	開催日	時間	内容・テーマ	申込み時期
1	4月25日(月)	10:00~12:00	DV・トラウマを理解する	申込終了
2	5月23日(月)	10:00~12:00	育った環境で心はどうか	
3	6月20日(月)	10:00~12:00	自尊心	
4	7月20日(水)	10:00~12:00	「世間の枠」と私らしさ	申込終了
5	8月24日(水)	10:00~12:00	身体的暴力・性暴力	
6	9月28日(水)	10:00~12:00	トラウマに対応するツール	
7	10月24日(月)	10:00~12:00	コミュニケーション	10月4日(火) 午前9時~
8	11月21日(月)	10:00~12:00	精神的暴力・モラルハラスメント	
9	12月26日(月)	10:00~12:00	傷つきによる喪失とグリーフ(悲しみ)	
10	1月25日(水)	10:00~12:00	Bさん(加害者)とは	1月上旬
11	2月20日(月)	10:00~12:00	パートナーシップ	
12	3月15日(水)	10:00~12:00	境界線	

## ◆講師

西山 さつき (NPO 法人レジリエンス代表) 宇野 慶子 (蒼い空の会代表)

◆ピアサポート (13:00~14:30) が全ての回にあります。ピアサポートグループと講座の受講については、裏面をご確認ください。

**会場** 桜木公民館 講座室2  
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5階

**問い合わせ先** 裏面下部をご確認ください。

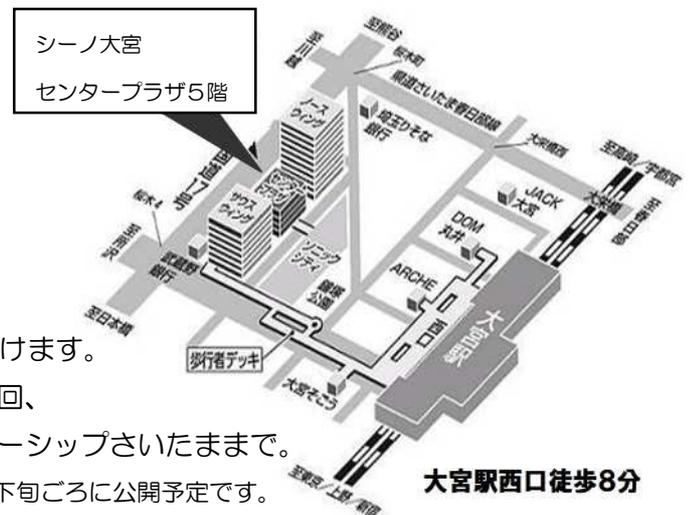
**定員** 20名(先着順)

**対象** さいたま市内在住、在勤、在学の女性

**申込** 3か月毎、市報発行に合わせ、お申込みを受付けます。

お申込みの際には、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。

\*傷ついた心のケア講座お知らせホームページは申込時期前月の下旬ごろに公開予定です。



このイベントの開催に要する経費は、556千円です。



### ～ピアサポートについて～

傷ついた心のケア講座を受講された方がご参加いただけます。話し合いではなく、自分の思いをそっと置いていく会です。

☆希望者数が多い場合には当日くじ引きで抽選します。飛沫感染予防のため、ワクチンを接種済みでもマスク等を着用してご参加ください。

☆これまでに一度でもこの講座に参加された方であれば、ピアサポートのみの参加も可能です。講座室に定員がございますので参加希望回の講座のお申込みをしてください。

ホームページ➡



#### ◆講座のご受講について

- \*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が可能です。
- \*飛沫感染予防のため、ワクチンを接種済みでもマスク等を着用してご参加ください。
- \*お席により、暑い・寒い場合がございます。温度調節しやすい服装でお越しください。
- \*お子様同伴のご受講はできません。託児実施状況は、市報、ホームページ等をご確認ください。
- \***新型コロナウイルス拡大感染症の拡大状況によっては急な変更がある可能性があります。**開館状況・講座実施状況の最新情報は市報・ホームページで再度ご確認ください。

パートナーからの支配を受けていませんか？チェックしてみてください。

- パートナーの言うことは絶対だ
- 自分の希望をパートナーに伝えるのはとてもエネルギーがいる
- パートナーが帰ってくると緊張する
- パートナーを恐れている
- パートナーがいる前で電話をしたくない
- パートナーを待たせることはできないと思っている
- 自分がどう感じるかよりもパートナーが怒らないかが基準になっている
- 予定より遅く帰るなんてできないと思っている
- パートナーの言動に意見できないと思っている
- たとえ間違っていると思っても、パートナーに同調しなくてはならない
- パートナーに自分の本音は絶対に言えない
- パートナーが怒りだすと、なんとかなだめようとしてしまう
- パートナーが機嫌が良い状態であるためにはどんなことでもすると思う
- どんなに自分が楽しんでいてもパートナーの機嫌が悪くなるともう楽しむことはできない
- パートナーのセックスの要求は断れないと感じている
- 自分のほしいものでもパートナーが良い顔をしなければ買えない
- 子どもがパートナーの気に入らないことをするとすごくあせる
- パートナーについたうそがばれるのが怖くてしょうがない



出典：NPO 法人レジリエンス

目に見えない支配や権力がある関係かどうかをチェックしてみましょう。  
チェックリストにいくつかあてはまる場合は、力の差があり、相手からコントロールされている関係の可能性あります。

#### ◎お申込み・お問合せ先◎

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