





## ～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、なんとな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がります。

### ◎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