

# 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24日(月)	10:00~12:00	DV・トラウマを理解する	終了しました
2	5月22日(月)	10:00~12:00	育った環境で心はどうなるか	
3	6月19日(月)	10:00~12:00	自尊心	
4	7月24日(月)	10:00~12:00	「世間の枠」と私らしさ	7月5日(水) 午前9時~
5	8月21日(月)	10:00~12:00	身体的暴力・性暴力	
6	9月25日(月)	10:00~12:00	トラウマに対応するツール	
7	10月23日(月)	10:00~12:00	コミュニケーション	10月上旬
8	11月20日(月)	10:00~12:00	精神的暴力・モラルハラスメント	
9	12月25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22日(月)	10:00~12:00	Bさん(加害者)とは	1月上旬
11	2月19日(月)	10:00~12:00	パートナーシップ	
12	3月11日(月)	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。詳細は裏面をご確認ください。

**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

**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** 7月5日(水)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(裏面に記載あり)まで。

**託児** 要申込。先着5名(6か月~未就学児)。詳細は裏面へ。





### ■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、自分のいろいろな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。

・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が、会場に定員がございますので、参加希望回の講座のお申込みが必要です。

### ■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も可能です。

・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。

・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。

### ■託児について(要申込)

**対象** 6か月から未就学児(先着5名) **料金** 無料

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

・講座とピアサポートの間は、お子様をお返しします。昼食後に再度お預けください。託児ご利用の方のみ、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。

・定員を超えた場合の託児実施状況は、市報、ホームページ、さいたま市子育てWEB等をご確認ください。



ホームページ

### 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

#### 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