

託児
付き

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・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 | 申込み開始 |
|----|-----------|-------------|--------------------|-----------------|
| 1 | 4月22日(月) | 10:00~12:00 | DV・トラウマを理解する | 終了 |
| 2 | 5月27日(月) | 10:00~12:00 | 育った環境で心はどうなるか | |
| 3 | 6月24日(月) | 10:00~12:00 | 自尊心 | |
| 4 | 7月22日(月) | 10:00~12:00 | 「世間の枠」と私らしさ | 終了 |
| 5 | 8月26日(月) | 10:00~12:00 | 身体的暴力・性暴力 | |
| 6 | 9月30日(月) | 10:00~12:00 | トラウマに対応するツール | |
| 7 | 10月28日(月) | 10:00~12:00 | コミュニケーション | 終了 |
| 8 | 11月25日(月) | 10:00~12:00 | 精神的暴力・モラルハラスメント | |
| 9 | 12月23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20日(月) | 10:00~12:00 | Bさん(加害者)とは | 令和7年 1月7日(火) |
| 11 | 2月17日(月) | 10:00~12:00 | パートナーシップ | |
| 12 | 3月10日(月) | 10:00~12:00 | 境界線 | |

講師 西山 さつきさん(NPO 法人レジリエンス代表) 宇野 慶子さん(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 24名 (先着順)

対 象 さいたま市内在住、在勤、在学の女性

申 込 令和7年1月7日(火) 9:00より受付

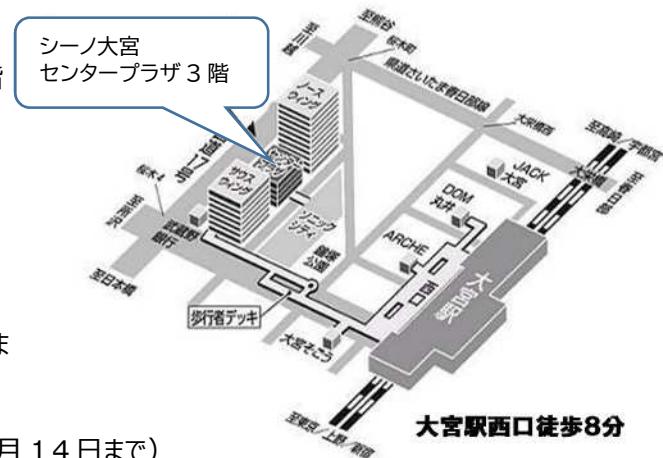
電話・FAX・Eメールで、氏名、電話番号、講座名、参加希望回、

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 講座開催日の2週間前まで受付。(1月の講座のみ1月14日まで)

先着5名(6ヶ月～未就学児)。申し込み方法の詳細は裏面へ。





■ピアサポートについて

- ・ピアサポートグループとは「言いつぱなし・聞きつぱなしの会」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。

■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。



ホームページ

■託児について（講座開催日の2週間前まで受付、1月の講座のみ1月14日まで）

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、住所をお知らせください。

- ・講座とピアサポートの間は、お子様をお返しますので、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。

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
- パートナーについてうそがばれるのが怖くてしようがない



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