

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	10月3日(木) 午前9時から
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	1月上旬
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(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 パートナースhip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 10月3日(木) 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。(10月の講座のみ10月15日まで)

先着5名(6か月~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、10月の講座のみ10月15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 F A X：048-643-5801

Eメール：danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp



メールアドレス