



～2021年～

comme je suis

# こころのケア講座

DV・トラウマ・モラルハラスメント・虐待など、様々な原因による心の傷つきについて考えながら学ぶ講座です。自分らしく生きるためのヒントを見つけませんか。

【時 間】 10時00分から12時00分まで（受付9時45分から）  
フリートーク

【会 場】 郡山市男女共同参画センター（さんかくプラザ）  
（福島県郡山市麓山 2-9-1 TEL 024-924-0900）

【対 象】 女性の方限定

【参加費】 参加費は無料 資料代 500 円

【保 育】 なし

【申し込み】 申し込み不要直接会場にお越しください

\*会場を変更する場合がありますので、参加する前にご確認ください。

途中回からの参加や1回のみ参加も歓迎です

☆NPO 法人レジリエンス「こころの care 講座」養成研修を修了したファシリテーターが進行します。



## 【日程・テーマ】

日 時	テ ー マ
4月22日(木)	① DV・トラウマを理解する ～傷ついたこころのケアをはじめよう！～
5月27日(木)	② 「世間の枠」と私らしさ ～「わたし」ってどんな人？～
6月24日(木)	③ 身体的暴力・性暴力 ～暴力を知ることでケアを進める・その1～
7月15日(木)	④ 精神的暴力・モラルハラスメント ～その2～
8月26日(木)	⑤ トラウマに対応するツール ～わたしを助ける道具たち～
9月24日(木)	⑥ 傷つきによる喪失とグリーフ ～深い悲しみに向き合ってみよう～
10月28日(木)	⑦ 境界線 ～自分を大切にしながらしあわせな関係へ～
11月25日(木)	⑧ コミュニケーション ～健全な関係づくりを始めよう～
12月16日(木)	⑨ パートナーシップ ～快適なパートナーシップに踏み出そう！～
2022年 1月27日(木)	⑩ Bさん（加害者）とは ～罪悪感の整理のために～
2月24日(木)	⑪ 育った環境・子どもへの暴力の影響 ～私と子どもの安全・安心とは？～
3月17日(木)	⑫ 自尊心 ～私の力、再発見～

## 【主催・問い合わせ】

comme je suis（コム ジュ スイ）の会

TEL・SMS：090-9743-3420 矢吹



講座公式 Web： [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/commejesui2018](https://peraichi.com/landing_pages/view/commejesui2018)