



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

**1月19日(木)**

Bさん(加害者)とは

**3月16日(木)**

自尊心

**2月16日(木)**

パートナーシップ

**【時 間】10時00分～12時00分(受付9時50分～)**

講座後にフリートークの時間あり 参加自由！

**【会 場】郡山市男女共同参画センター(さんかくプラザ)**

郡山市麓山2-9-1 TEL 024-924-0900

**【対 象】女性(性自認)の方限定**

**【参加費】参加費は無料 資料代500円**

**【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、事前にご確認ください。



comme je suis (コムジュスイ) の会は、

私たちは、自分らしく輝いて生きていくことのできる社会を目指し、活動しています

①暴力によって心が傷ついている女性(性自認)の回復するためのサポート活動

○NPO法人レジリエンス「こころの care 講座」プログラム実施

\*講師は、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

○ピアサポートグループの開催

②暴力防止教育の普及活動

○子どもたちへの暴力防止教育実施

○講演会・研修・ワークショップの開催

**【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://perachi.com/landing\\_pages/view/commejesui2018](https://perachi.com/landing_pages/view/commejesui2018)



# 2023 年度

## comme je suis こころのケア講座 内容

途中回からの参加や 1 回のみの参加も歓迎です

### 【日程・テーマ】

日 時	テ ー マ
4月 27 日(木)	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 25 日(木)	「世間の枠」と私らしさ ~「わたし」ってどんな人?~
6月 22 日(木)	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 20 日(木)	精神的暴力・モラルハラスメント ~その2~
8月 31 日(木)	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 28 日(木)	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 26 日(木)	境界線 ~自分を大切にしながらしあわせな関係へ~
11月 30 日(木)	コミュニケーション ~健全な関係づくりを始めよう~
12月 21 日(木)	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?~
2024年. 1月 25 日(木)	Bさん(加害者)とは ~罪悪感の整理のために~
2月 22 日(木)	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!~
3月 14 日(木)	私を大切にする自尊心

### 【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)

**会員を募集しております！**

