



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

2月16日(木)

パートナーシップ

3月16日(木)

自尊心

【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

ONPO 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://peraichi.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 ～暴力を知ることによってケアを進める・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

会員を募集しております！

