



～2023 年度～

コ ム ジュ ス イ
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25日(木)

Bさん(加害者)とは

3月14日(木)

私を大切にする自尊心

2月22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://peraichi.com/landing_pages/view/commejesui2018

2024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回のみ参加も歓迎です

【日程・テーマ】

日 時	テ ー マ
4月25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23日(木)	「世間の枠」と私らしさ ～「わたし」ってどんな人？～
6月27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18日(木)	精神的暴力・モラルハラスメント ～その2～
8月29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26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24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28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19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？～
2025年 1月23日(木)	Bさん（加害者）とは ～罪悪感の整理のために～
2月27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13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！

