

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が延期等になる場合がございますのでご了承ください。その際はホームページでお知らせいたします。また、パーティからのご連絡が可能な方には個別にご連絡を差し上げます。

女性のための こころのケア講座

2020 年度

保育あり

DV やパワハラ、セクハラなどの経験によるこころの傷つきについて考え学んでいく講座です。暴力のさまざまな形態、トラウマの対処法、より良いコミュニケーションの方法、自尊心など 10 のテーマを取り上げます。心身の回復のために、安全な場の中で自分の力を再確認しながら、新しい自分の姿を考えましょう。

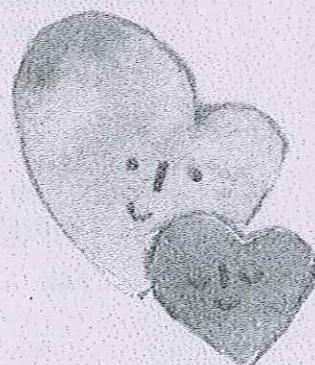
●日時とテーマ 各回とも 10:00~12:00

2020 年 ①7/9 (木)	DV・トラウマを理解する ～自分を大切にするために	⑥11/12 (木)	コミュニケーション ～健全なコミュニケーションとは？
②8/27 (木)	身体的暴力・性暴力 ～暴力とその影響を知る	⑦11/26 (木)	パートナーシップ ～快適なパートナーとの関係を築くために
③9/24 (木)	精神的暴力・モラルハラスメント ～暴力とその影響を知る	⑧12/10 (木)	Bさん（加害者とは） ～混乱と罪悪感の整理のために
④10/8 (木)	トラウマに対応するツール ～わたしを助けるさまざまな道具	2021 年 ⑨1/14 (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？
⑤10/22 (木)	傷つきによる喪失とグリーフ ～深い悲しみに気づいて向き合う	⑩1/28 (木)	自尊心 ～“大切な私” 自分の力を取り戻そう

●講師 認定 NPO 法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー 藤平 裕子

配偶者暴力相談支援センターなどの相談員を経て、現職。日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー。日本フェミニストカウンセリング学会理事。レジリエンスこころの care 講座ファシリテーター。日本カウンセリング学会認定カウンセラー。

- 対象 女性（暴力経験の有無を問いません。当事者の家族や支援者の女性もどうぞ。）
- 内容 書き込み式のプリントの質問に答えていくことで、自分のこころを整理していきます。
グループトークなどではなく、自己開示の必要はありません。
※連続講座ではありません。必要な回を選んでご参加ください。
- 会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター（宇都宮市野沢町 4-1）
- 定員 15 名（各回申込先着順）
- 受講料 各回 500 円 ※割引制度有。詳細はお問い合わせください。
- 一時保育 満 6 ヶ月から未就学のお子さんを預かります。（1 人 1 回 500 円）
※保育申込締切 各回 3 週間前まで



♥お申込み・お問合せは 電話、ファックス、ホームページから

パルティ とちぎ男女共同参画センター（月曜日・祝日休館）

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 （公財）とちぎ男女共同参画財団

TEL 028-665-7706 FAX 028-665-7722

※間違い電話、FAX の誤送信にご注意ください

お問合わせ時間 午前 9 時～午後 5 時 URL <http://www.parti.jp/>

携帯電話からの
お申込はコチラ↓



は、NPO 法人レジリエンスが作成したプログラムです。

では毎回、書き込み式のプリントを配布します。質問に答え
ていき、自分のところを整理したりより良く理解できます。また、
ものごとを別の視点から考えてみる良い機会でもあります。プリン
トは回収しませんので、自分の言葉で思いつくままに素直に書き進
めます。投げかける質問には正解は用意されていません。10 人いれ
ば 10 通りのことばがあると思いますので、自由にお答えください。
●テーマとして連続講座の設定となっていますが、連続で受ける必
要はありません。関心のあるテーマやご自分のスケジュールに合わ
せてご参加ください。

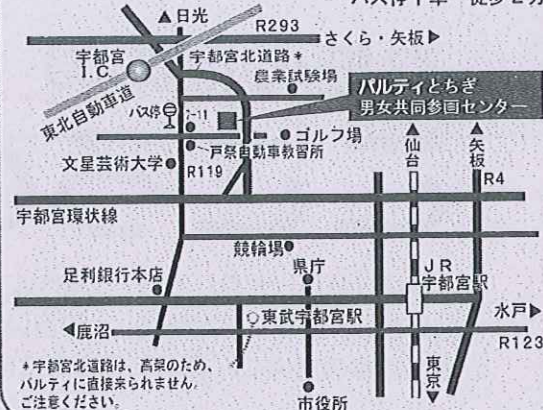
●受講者の感想から

「暴力を受けていると『自分に原因があるのでは』と思わされが
ちだが、DV の構造を学んだことで、そうではないと分かった」

「月に 1 度、この講座に来ることで救われた。自分を肯定してもら
える唯一の場です」

◆案内図◆

JR 宇都宮駅よりバスで約 25 分 とちぎ男女共同参画センター
バス停下車 徒歩 2 分



JR 宇都宮駅西口関東バス 8 番のりばから日光東照
宮、今市車庫、船生、山王団地、石那田方面行き関
東バスで約 30 分

とちぎ男女共同参画センター停留所下車、徒歩 2 分

FAX講座申込書 (fax 028-665-7722)

下記の空欄に記入の上、パルティ とちぎ男女共同参画センターまで FAX をお願いいたします。

宛先：(公財) とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課宛

※FAX の誤送信にご注意ください。

講座名 (希望する回の 番号を○で囲 んでください)	女性のための こころのケア講座		
	①7/9 (木) DV・トラウマを理解する	⑥11/12(木) コミュニケーション	
	②8/27(木) 身体的暴力・性暴力	⑦11/26(木) パートナーシップ	
	③9/24(木) 精神的暴力・モラルハラスメント	⑧12/10(木) Bさん(加害者)とは	
	④10/8(木) ト라우マに対応するツール	⑨1/14(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響	
	⑤10/22(木) 傷つきによる喪失とグリーフ	⑩1/28(木) 自尊心	
ふりがな お 名 前			生 年 昭和・平成 年生まれ
パルティ講座へのお申込みは	初めて ・ 以前にもある		
ご 住 所 (必須)	〒 -		パルティからのご連絡 可 不可
お 電 話 (必須)	- -		可 不可
携帯電話 (保育有の時必須)	- -		可 不可
FAX	- -		可 不可
一時保育 希望の有無 (○で囲んでください)	一時保育を 希望する ・ 希望しない		
	※希望する方はお子さんのお名前・生年月日を記入ください ふりがな 生年月日 平成・令和 お名前 性別		
	※お電話にて保育登録書内容の聞き取りをいたします。 パルティから、携帯電話にご連絡することは可能ですか？ (○で囲む) ①可 → パルティからご連絡いたします。 ②不可 → 受付時間内にお電話かご来館にて必ずご連絡ください		

※ファックス、ホームページからのお申込みに対して、返信や案内発送はいたしません。

当日、会場まで直接お越しください。受講料と筆記用具をご持参ください。

※お申込み時にいただいた個人情報は、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。