

こころのケア講座

保育つき!

第1回 9月8日(日)

「DV・モラハラ」の傷つきからの回復

第2回 10月6日(日)

「私」を大切にできる自尊心



お話し時間：14:00～15:10 ピアサポートグループ（女性のみ自由参加）：15:20～16:00

声を上げることができずに抱え込んでしまうことが多いDV・モラハラメントの解決に向けて理解を深めましょう。DVやモラハラ、パワハラなどで傷ついた心を抱えている方、日々の悩みから心身の回復をするために、安全な場の中で自分の心と向き合い、自分らしく生きるための一歩を踏み出してみませんか。また、テーマに関心をお持ちの方のご参加もお待ちしております。

会場：練馬区立男女共同参画センターえーる（下図）

※参加費・保育：無料



第1回：DV・モラハラ」の傷つきからの回復 DVやモラハラについての理解を深め、私たちにできることを考えてみましょう。

お話し：加藤万里子 レジリエンス・ファシリテーター



第2回：「私」を大切にできる自尊心 男女、親子、友人、上司、同僚との職場、学校、家庭などで対人、人間関係に悩んだり傷ついたりして疲弊していませんか？自分自身への理解を深め、悩みを手放し、いたわり、生活、人生を楽しむヒントに気づきましょう

お話し：高橋かずえ 国家資格キャリアコンサルタント、ライフコーチ(銀座CS認定) レジリエンス・ファシリテーター

◆申込方法・問合せ◆

- ・定員：各回20名（先着順）
- ・対象：DVやモラハラや自己理解、自尊心の向上に関心のある方（男女年齢問わず）
- ・保育希望は、第1回8月25日(日)迄
第2回9月22日(日)迄
（定員6名/6か月以上の未就学児対象、それ以外は相談）
お子様の氏名（ふりがな）・年齢をお知らせください。
- ・申込先：WSY 電話：03-6320-3519
※受付9時半～18時（留守電有り）
Mail: 3968haae@jcom.home.ne.jp
記載事項：①参加希望回（両方の参加も歓迎）②氏名（ふりがな）③年代④電話番号

*ピアサポートグループ【女性の方限定】

安心して、今自分の感じていることを話せる時間です。
言いっぱなし、聞きっぱなしのグループです。



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車でのご来所はご遠慮ください。
※お体の不自由な方はお申し出ください。