

平成29年度

女性のためのこころのケア講座

～私らしく生きていくためにできること… 自分を大切にすることからはじめよう！～

ファシリテーター: 東北公益文科大学 伊藤 眞知子 氏

身近な人との関係や、過去の傷ついた出来事で、悩んだり、モヤモヤしていることはありませんか？
「女性のためのこころのケア講座」では、毎回違うテーマで、自分のこころのセルフケアのための知識や対処法を学びます。連続講座ではありませんので、参加できる回にご自由にお越しください。
女性限定のリラックスした雰囲気の中、自分をいたわり、前向きな気持ちになれる時間をご提供いたします。

	内容	開催日・時間
1	DV・トラウマを理解する ～前へとまた歩きはじめよう～	6月25日(日)10:00～12:00
2	境界線 ～快適な関係づくりのために～	9月3日(日)10:00～12:00
3	Bさん(加害者)とは ～「いけないのは自分」と思っていないか？～	10月22日(日)10:00～12:00
4	自分の感情にうまくつきあう ～トラウマに対応するツール～	11月19日(日)10:00～12:00
5	育った環境・子どもへの暴力の影響 ～傷ついた心のケアをするために～	12月3日(日)10:00～12:00
6	自尊心 ～わたしがわたしを大切にしよう！～	平成30年 2月18日(日)10:00～12:00

- 場 所 東北公益文科大学大学院セミナーハウス(鶴岡公園内)
※鶴岡公園西駐車場をご利用いただく近くて便利です。
- 対象・定員 高校生以上の女性(20名)
- 参加費 各回500円(小物作り材料費・お茶代)
- 申込 不要です。当日会場に直接お越しください。
- その他 個人的なことをお話しいただいたりすることは
ありませんので、お気軽にご参加ください。

各回の講座の終わりには、持ち帰りのできる小物を作るリラックスタイムがあります(^_^)

【イメージ】

お問い合わせ先

庄内ちえりあ

TEL: 090-7790-2029 (大久保) FAX: 0233-77-4196 (坂本)

※不在の場合、折り返しお電話いたします。

Eメール shonaicheria2016@yahoo.co.jp

主催: 庄内ちえりあ

後援: 鶴岡市・東北公益文科大学大学院

※DV(ドメスティックバイオレンス): 夫や親しい間柄にあるパートナーから振るわれる暴力(身体的・精神的・性的・経済的暴力など)をいいます