

DVにあった女性のための 気づきと回復の講座&語り合い

夫が怖い、もしかしてDV?とされていて、誰にも言えずに我慢している女性は、たくさんいます。
夫とのやりとりで混乱している、夫と離れた今も影響が残っている、
DV(身体的暴力・モラハラ)についてもっと情報を知りたいなど、
ひとりではなかなか向き合えないことも、他の人と一緒なら取り組むことができます。
安心できる感覚とあなたらしさを取り戻す、第一歩を踏みだしましょう。

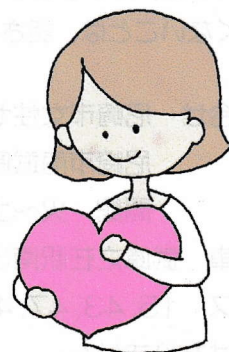
一回だけの
参加も可

5月17日 ~ 12月20日 全15回

第1・3水曜日 10:00 ~ 12:00

- 場 所 尼崎市女性センター・トレピエ
- ファシリテーター NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸スタッフ
(NPO法人レジリエンス ファシリテーター養成講座修了者)
- 対 象 DV(夫や恋人からの身体的暴力や精神的暴力)にあった女性
- 定 員 講座 20人
語り合い 10人(最少催行人数3人)
- 参加費 無料(お茶・アメ等が必要な方は各自ご持参ください)
- 託 児 10人 無料 要予約(1歳以上未就学児)※1歳未満の講座同席はできません
- 申 込 み 4月5日(水)午前9時から電話または、来館で
講座・語り合い 1回単位でお申し込みください
尼崎市女性センターまで
TEL 06-6436-6331
- 内 容 裏面をご覧ください

託児無料
要予約



*警報等、やむを得ない事情によるセミナーの開催の中止や延期の際は、当センターのホームページでお知らせします

*あま咲きコイン事業 SDGs ポイント付与対象です。事前にアプリ(chica)のダウンロード、またはカードをご準備ください。

日程・内容

| | 日時 水曜日 | テーマ | 内容 |
|----|-----------|------------------|--------------------------------------|
| 1 | 5/17 | DV・トラウマを理解する | DVのしくみと暴力による傷つきを知り、回復への道を歩き始めよう |
| 2 | 6/7 | 「世間の枠」と私らしさ | 「いい妻」にならなければと頑張るほど、見えなくなっていく「私らしさ」 |
| 3 | 6/21 | 身体的暴力・性暴力 | あなたが悪いから殴られるのではありません |
| 4 | 7/5 | 語り合い | ※ |
| 5 | 7/19 | 精神的暴力・モラルハラスメント | 言葉や態度で人を傷つけることも暴力、無視も暴力です |
| 6 | 8/2 | トラウマに対応するツール | 深い傷つきを知り、自分へのケアを学ぼう |
| 7 | 8/16 | 傷つきによる喪失とグリーフ | グリーフワーク=悲しみを抱えやすくするために |
| 8 | 9/6 | 語り合い | ※ |
| 9 | 9/20 | 境界線 | 人との関係の中で、自分と相手も守るために必要なこと |
| 10 | 10/4 | コミュニケーション | 自分を大切にするコミュニケーションを学ぼう |
| 11 | 10/18 | 育った環境・子どもへの暴力の影響 | 育った環境から、自分が自由になるために、子どもを守るために |
| 12 | 11/1 | 語り合い | ※ |
| 13 | 11/15 | Bさん（加害者）とは | Bさん（加害者）の特徴を知り、混乱や罪悪感を減らそう |
| 14 | 12/6 | パートナーシップ | パートナーとの、健全な関係を知ろう |
| 15 | 12/20 | 私を大切にする自尊心 | 暴力を受けてもいい人なんかいない 世界でただ一人の大切な「わたし」 |

※語り合いでは、ファシリテーターを中心に、講座を受講して、感じたことや気づいたことを語り合います。
話したくないことは、話さなくても大丈夫です。

■お問い合わせ 尼崎市女性センター・トレピエ

尼崎市南武庫之荘 3-36-1 TEL 06-6436-6331

開館 火～土曜日 9～21時 日曜日 9～17時

- 阪急電車 武庫之荘駅南出口から南へ200m 交差点「女性センター前」角
- 阪神バス 15、43、47、49、55、AD1 番「北図書館」から北へ80m
- 駐車場はありません
- 女性センターは全館禁煙です

