

DVにあった女性のための 気づきと回復の講座

6月12日 ~ 12月11日 全12回
第2・4水曜日 10:00 ~ 12:00

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

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くても、安全な場所でだれかと一緒なら取り組めるかもしれません
安心できる感覚と、あなたらしさを取り戻すための一歩を踏みだしましょう

昨年度受講者の声

私一人じゃなかったんだな、
一人で悩まなくてよかったんだと思えました

自分に向き合う時間をもてて良かった
冷静に考えられ、知識が得られた

講座中、発言やワークを強要されず
安心して集中できました

- 定員 20人
- 参加費 無料
- 託児 要予約

無料 1歳から未就学児10人
※1歳未満の講座同席はできません

申込み 5月10日（金）午前9時から来館または電話
会場 尼崎市女性センター・トレピエ ☎06-6436-6331
ファシリテーター
NPO法人レジリエンス ファシリテーター養成講座修了者

- ・お茶・アメ等必要な方は各自ご持参ください
- ・1回ごとの参加もOKです（☆要申込み）

詳細は裏面をご覧ください

日程・内容

	日程 水曜日	テーマ	内容
1	6/12	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	6/26	「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	7/10	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	7/24	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
5	8/28	トラウマに対応するツール	深い傷つきを和らげるための自分へのケア
6	9/11	傷つきによる喪失とグリーフ	失った悲しみを癒す力を身につけるには
7	9/25	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
8	10/9	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
9	10/23	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
10	11/13	Bさん（加害者）とは	Bさんの特徴を知り、混乱や罪悪感を減らそう
11	11/27	パートナーシップ	パートナーとの、健全な関係を知ろう
12	12/11	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」

■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

