

関心がある方ならどなたでも

**女性限定**

申込不要  
直接会場へ

保育・手話通訳有  
※要予約

# 傷ついた心の回復を めざす講座



## ～トラウマと向き合う自分だけの時間～

DV、いじめなど様々なハラスメントが原因で心が傷ついた方が、講座の中で共に考えながら、安心してご自身の心の声に耳を傾ける時間にして頂きたいと思っております。

レジリエンス(回復)の力は誰にでも備わっています。

心のメンテナンスで、自身の傷つきから回復するきっかけをつかみましょう。

「心が傷ついた方を支援したい、でもどうしたら…」そんな方も、ぜひ参加ください。



### ❁2024年度の日程

❁全6回の連続講座ですが、1回だけの参加もできます❁

日程	時間	会場	テーマ
4月20日(土)	午後1時30分～ 午後4時30分	多摩平の森 ふれあい館2階 集会室	DVやいじめについて知ろう
6月15日(土)			育った環境からの影響について知ろう
8月17日(土)			人との関わりについて考えてみよう！
10月19日(土)			トラウマと向き合う方法を知ろう
12月21日(土)			Bさん(加害者)は変わるのか？を 考えてみよう！
2月15日(土)			自尊心について知ろう

### ❁会場アクセス ※JR豊田駅北口徒歩7分



### ❁進行役(ファシリテーター)紹介

◆ Shiori氏 (レジリエンスファシリテーター養成講座2007修了・社会福祉士)

❁保育(1歳～就学前のお子様)・手話通訳をご希望の方  
事前に予約が必要です。講座の10日前までに下記問合せ先までご連絡ください。

\*安全確保のため、撮影・録音等をご遠慮ください。

また、日野市の男性職員が同席する場合がございます。