

こころの回復をめざす セルフケア・ワークショップ

体のけがや傷つきと同様、心も傷つき（心的外傷）、その回復には適切なケアや時間が必要な場合が少なくありません。しかし、目に見えない心の傷つきは、他者からは理解されにくく、自分でもどう対処したらよいかわからないまま、その後の生きづらさや対人不安、自信喪失などにつながってしまうこともあります。

この講座は、トラウマケアのためのボディワークやアクティビティ、トラウマ理解のためのレクチャー、さらに安全な場での語り合いなどをおこないます。

前半はおもに身体や感覚・直感をつうじたアプローチを、後半は考え方や心の影響について学びながら、1人ひとりのペースで回復へのプロセスをたどっていきます。

日時 | 2026年度
奇数月第2土曜日
13:30~15:30

場所 | 多摩平の森ふれあい館
(日野市多摩平 2-9)
2F 集会室

対象 | 女性限定

定員 | 各回 20名
※事前申込優先

講師 | 花崎 晶さん、福田 由紀子さん
(一般社団法人カウンセラーズ・オフィスとも)

内容 全6回の連続講座です。※単発申込も可能ですが、できるだけ全回ご参加いただくと効果的です。

2026年

5/9
土

オープニング ~だれにでも
できるケアとアクティビティ

簡単にできるボディワーク、体感（体の内側の感覚）やイメージで遊びながら、「わたし」を味わい、表現してみよう

7/11
土

「いま・ここ」にいるわたし
~グラウンディング・呼吸・遊び

自分を感じる・知る/自分の力に気づく/わたしと他者の境界線など、楽しいワークをしながら自分を見つめてみよう

9/12
土

暴力や虐待、その他の衝撃の影響
~トラウマについて学ぶ

トラウマとは/傷ついた心身のとらえ方/「トラウマ後成長」を知ろう

11/14
土

自分（個人）と社会の関わりについて
考える~ジェンダーを中心に

自分を大切にすること/尊重し合う関係とは/性の格差とSRHR(性と生殖に関する健康と権利)

2027年

1/9
土

気持ちを言葉に
~自分も相手も大切にする
アサーティブ・コミュニケーション


自分にOKを出しながら一歩前に進むコミュニケーションの方法を知ろう

3/13
土

わたしのセルフケア、これからの希望

振り返りとまとめ/それぞれの思いに耳をすませよう

お問い合わせ
& 申し込み

日野市企画部平和と人権課、男女平等推進センター 
TEL 042-584-2733 FAX 042-584-2748
【受付：平日 8:30~17:00】

かんたん WEB 申込フォーム▶



※1歳~未就学児までのお子様の保育、手話通訳をご希望の方は開催日の10日前までにお申し込みください。