

熊田さんと考える 暴力って何だろう

参加費
無料

暴力は身体的・精神的なものだけではなく、社会的な構造の中にも潜んでいます。知らず知らずのうちに他者を傷つけていたり、自分自身が傷ついていることに気づけないこともあります。本セミナーでは暴力の構造を理解することで、自分の生きづらさの原因について考えます。また、生きづらさを感じる人々に寄り添うための方法について考えます。生きづらさを抱えている方、家族の方、興味のある方、どなたでもご参加ください。

2024 11.25 Mon

10:00-11:30

ダイバーシティセンター
定員 20人（先着順）

＼受付は11月1日から／

二次元コードから
お申込みください



池田市ダイバーシティセンター
池田市石橋1-23-6 ツナガリエ石橋5階
idc@city.ikeda.osaka.jp 072-768-8034



熊田 梨恵さん
社会福祉士
産業カウンセラー
(特非)パブリックプレス
代表理事

✓裏面の熊田さんへのインタビューもぜひご覧ください。

自助グループを
立ち上げた
熊田 梨恵さん

暴力などによる

“生きづらさ”

を抱える方のための自助グループをご存じですか？

自助グループって何ですか？

自助グループは、同じ悩みや苦しみを抱える人たちが集まり、問題を共有し、支え合うための場所です。専門職の介入はなく、参加者同士が対等な立場で本音を語り合うことで、暴力や虐待に起因する孤立感の軽減や心の整理ができる、安心して安全な場所です。国もその効果を認め、全国で設立が進んでいます。

活動を始めたきっかけを教えてください。

私は、精神的な暴力のある家庭で育ちました。当時、自分が被害者であるとは気づかず、育ててくれたことに感謝の気持ちを抱いていましたが、思春期以降、自傷行為や過食嘔吐を繰り返すようになり、生きる意味を見失っていました。自助グループやカウンセリングに通うようになったことで、自分の生い立ちや暴力の影響を見つめ直し、少しずつ回復への道を歩み始めました。しかし、親の介護がきっかけで再び深い絶望に陥り、最終的には親と縁を切ることになりました。この経験から、暴力が人々にどれほどの影響を及ぼすのかを痛感し、私自身が救われた自助グループの重要性を強く感じました。同じように苦しむ人たちを支える場を提供したいと考え、「ACOA大阪」を立ち上げました。ACOA大阪は、夫婦・恋人間の暴力や虐待、摂食障害、自傷行為などにより生きづらさを抱える女性を対象としています。毎月第3土曜日の午前中、阪急池田駅近くで、生きづらさを抱える女性向けの「自助グループ・読書会」を開催しています。

どのような活動をしていますか？

グループ内でトラウマケアに関する書籍を読み合わせたり、暴力の影響を学んだり、自由に話せる時間を設けて、悩みや感情を共有しています。互いの発言に対するコメントやアドバイスをしないルールの下で、安心して話すことができます。また、トラウマケアに役立つ実践的な知識やストレス軽減の方法を学べる勉強会も定期的で開催しています。参加者からは「普段話せないことを自然に話せる、トラウマケアを学べる貴重な場」との声もいただいています。同じ経験を持つ仲間と出会うことで、新たな気づきや励ましを得られることが多いです。

今、「生きづらさ」を感じておられる方へ、メッセージをお願いします。

「生きづらさ」の背景は人それぞれですが、「自分だけが苦しい」「誰にも理解されない」という孤独感や罪悪感は、多くの人に共通するものです。人間関係によって生じる傷を癒やすには、やはり人との安心で安全なつながりが必要です。私たちの自助グループは、暴力などによる傷つきを抱えた女性たちが対等につながり合える、安心して安全な場を提供しています。また、参加者が自分自身をより理解し、回復のプロセスを進める一助となることをめざしています。私たちと一緒に、新しい一歩を踏み出しませんか？ ぜひ一度、お気軽にご連絡ください。

