

池田市 こころのケア講座

～自分の気持ちによりそうために～

第1回
5月10日
(土)

第2回
6月14日
(土)

第3回
7月12日
(土)

第4回
8月9日
(土)

開催時間：13時～15時（12時30分開場）

15時半～17時 ピアサポートグループ
（自由参加。体験や感想、思いを共有します）

会 場：池田市ダイバーシティセンター会議室1・2

（住所：池田市石橋1-23-6 ツナガリエ石橋5F）



アクセス：阪急石橋阪大前駅西口から徒歩5分

対象者：女性（生きづらさや心の傷を抱えていると感じる方、安心できる人間関係を作りたい方）

内 容：裏面をご参照ください。1日のみの参加も歓迎します

定 員：10名

参加費：無料♡



ファシリテーター：熊田梨恵

（NPO法人パブリックプレス代表理事 社会福祉士・産業カウンセラー）

「自分の気持ちをうまく伝えられない」「過去の辛い経験が忘れられない」

「何となく自分を責めてしまう」といった気持ちを抱えていませんか？

自分を守りながら人と関わる方法、つらい感情や心の傷との付き合い方、不健全な関係に気づく力、そして何より自分自身を大切にする方法を一緒に学びましょう。

申し込み・問い合わせ

4月1日(火)より2次元コードよりお申し込みください。

池田市ダイバーシティセンター

☎072-768-8034

主催：池田市

協力：特定非営利活動法人パブリックプレス





プログラム内容

第1回

5月10日
(土)

境界線～自分らしさを守るもの

境界線はすべての人間関係において基本となる考え方です。尊重のある人間関係を築くため、自分の気持ちや価値観を大切にしながら、他者とのより良い関係性を構築するための境界線の在り方、コミュニケーションについて考えます。

第2回

6月14日
(土)

トラウマ～傷付きについて理解する

傷付きによって心に何が起きているのか、トラウマはどのようにできていくかを理解します。トラウマの特徴や一緒に起きやすい感情、傷付きによって起こる心と体の反応を知ること、セルフケアに役立てていきます。

第3回

7月12日
(土)

暴力の構造、本質を知る

暴力の構造を知ること、日常にある暴力的なコミュニケーションを見抜き、被害から身を守る方法を学びます。暴力であると認識されづらいモラルハラスメント、最近被害の増えているインターネットを通じた暴力なども学びます。

第4回

8月9日
(土)

私を大切にする自尊心

自分を大切にする方法を、私たちはほとんど教えられてきていません。傷付いた時、自分を責めてしまう時、うまくいかない時など、そんな時のセルフケアの方法を学びます。トラウマケアの過程や「回復」とは何か、治療法の種類なども学びます。

講座後に、参加者同士が安心して気持ちを話せるピアサポートグループを開きます。一人で抱え込まず、似た経験を持つ仲間と出会い、共に前に進むための小さな一歩を踏み出す場所です。ぜひ一緒に学び、話しませんか？

