

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
11月8日
(土)

第2回
12月13日
(土)

第3回
1月10日
(土)

第4回
2月14日
(土)

第5回
3月14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（このテーマに関心のある方）

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

10月2日(木)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



主催：池田市

協力：特定非営利活動法人パブリックプレス



072-768-8034



プログラム内容

第1回
11月8日
(土)

モラルハラスメント ～見えない暴力の正体と心の守り方～

言葉や態度によってじわじわと心を傷つけるモラルハラスメントの仕組みを理解します。モラハラの正体を知ること、「自分がおかしいのかもしれない」という混乱から抜け出し、自分らしさを取り戻すためのヒントを探します。

第2回
12月13日
(土)

性暴力と解離 ～「私のせいじゃない」を心から知るために～

性暴力が心と体にどのような影響を与えるのか、そして、つらい体験から心を守るための「解離」という防衛反応について学びます。「私が悪かったのかもしれない」という思いから自由になり、自分を責めない考え方を身に付けていきます。

第3回
1月10日
(土)

加害者について考える ～暴力の責任はあなたにはない～

加害者を擁護するために学ぶものではありません。なぜ人が暴力をふるうのか、その背景や思考パターンを知ること、「私が悪い」という罪悪感から解放され、「暴力の責任は100%加害者にある」ことを深く理解することを目的とします。

第4回
2月14日
(土)

暴力の子どもへの影響とアタッチメント ～自分を癒し、安心の絆を育む～

家庭内の暴力が子どもに与える影響を学ぶとともに、人が育つ上で不可欠な「アタッチメント（愛着）」について理解を深めます。ご自身のアタッチメントがどのように形成されたかを知ること、現在の生きづらさや心の反応を読み解く手掛かりを探します。

第5回
3月14日
(土)

ボディワークでこころをケアする

国際NGOキャパシター・インターナショナルによるボディワークを行いながら、体へのアプローチでこころをケアする方法を学びます。キャパシターは約40年にわたり世界各国の被災地・紛争地などでトラウマケアのためのボディワークを行っている国際NGOです。

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？

