

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～

「自分の気持ちをうまく伝えられない」「過去のつらい経験が忘れられない」「つい自分を責めてしまう」そんな思いを抱えていませんか。

この講座では、自分を守りながら人と関わる方法や、つらい感情や心の傷との付き合い方、自分を大切にできない関係に気づくことについて学びます。安心して自分を大切にできる関係や生き方について、一緒に考えていきましょう。

第1回

5月9日
(土)

5月10日(日)午前9時より受付開始

第2回

6月13日
(土)

6月14日(日)午前9時より受付開始

第3回

7月11日
(土)

7月12日(日)午前9時より受付開始

第4回

8月8日
(土)

開催時間：13時～15時/講座

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

池田市石橋1-23-6 ツナガリエ石橋5F/阪急宝塚線「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：講座/20名、ピアサポートグループ/10名

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)




申し込み・問い合わせ

4月20日(月)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

 072-735-7588

協力：特定非営利活動法人パブリックプレス



参加費
無料



プログラム内容

第1回

5月9日
(土)

境界線～自分らしさを守る

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に、自分の気持ちや価値観を大切にしながら、自分を守り、他者とのより良い関係をつくるための境界線の在り方やコミュニケーションについて考えます。

第2回

6月13日
(土)

トラウマ～傷付きについて理解する

傷付きによって心と体に何が起きているのか、トラウマはどのように生まれるのかを理解します。トラウマの特徴や一緒に起こりやすい感情、心身の反応について知ることで、「自分のせいではない」という理解を深め、セルフケアに役立てます。

第3回

7月11日
(土)

暴力の構造、本質を知る

暴力の構造を知ることで、日常の中にある暴力的なコミュニケーションや支配関係に気づき、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や、近年問題となっているインターネットを通じた暴力についても取り上げます。

第4回

8月8日
(土)

私を大切にできる自尊心～回復への道

自分を大切にできる方法を、私たちはほとんど教えられてきませんでした。傷ついた時、自分を責めてしまう時、うまくいかない時など、そんな時に自分を支えるセルフケアの方法を学びます。また、トラウマケアの過程や「回復」とは何か、傷つきから自分を取り戻していくプロセスについても考えます。

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？

