

令和6年度金沢市女性安心生活支え合い支援事業

# こころのケア講座

## ～傷つきからの回復ワーク～

どんな暴力でもこころは傷つきます。  
安心できる場所で傷ついたこころをケアするため、  
毎回テーマに沿ったワークに参加し、  
安心できる感覚とあなたらしさを取り戻す一歩を踏み出しませんか？

### 日時

令和6年7月～12月 第2・4木曜日 10:00～12:00  
※第1回は、7月13日(土) 13:30～15:30開催  
※各日程とテーマは裏面をご覧ください。

### 会場

金沢市女性センター(金沢市三社町1-44) 研修室 ※第1回は大会議室

### 参加費

無料 ※生理用品の配布あり。

### 対象者

DV・モラハラ・虐待・いじめ等で傷つきを経験した女性15名程度  
※過去に参加された方も何度でも参加できます。  
※ご興味のある回のみ参加もOKです。

### 内容

- ・DVの様々な形態やトラウマ、人との境界線、コミュニケーション等全12のテーマを座学で学びます。
- ・NPO法人レジリエンスが「こころのcare講座」で提供している書き込み式のワークシートを使用します。
- ・個人の経験をお話したり、意見交換する場ではありません。

第1回は、講座の創始者である  
NPO法人レジリエンス 代表 中島幸子さんをお迎えして、  
「DV・トラウマを理解する」と題して、ご講演頂きます。

#### 【プロフィール】

米国法学博士、社会福祉学修士。

暴力被害にあった経験をきっかけに、トラウマの影響、被害者支援等について学び、米国の大学院にて米国博士号、ソーシャルワーク(社会福祉学)修士号を取得。

2003年、日本で「レジリエンス」を結成。暴力の影響を理解し、トラウマに対応する方法を学ぶための「こころのCare講座」をスタート。

～お申し込み・お問い合わせ～

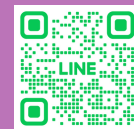
メール、お電話または公式LINEから、  
前日まで(託児が必要な方は一週間前)にお申し込みください。

NPO法人WEKプロジェクト事務局

TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587 E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp



ホームページ



WEK公式LINE

主催：NPO法人WEKプロジェクト

この事業は、金沢市ダイバーシティ人権政策課の委託を受けて、NPO法人WEKプロジェクトが企画・運営しています。

# ～プログラム～

講座では、各回のテーマに沿った座学の後にアートの時間を設けます。講座で、ご自身の傷ついた心と向き合った後に、癒し効果のあるアイテムを作り、日常で使って頂くことで、自分を大切に感じる感覚を体験して頂きます。

回	日	テーマ (アートワーク)	内容
①	7/13 (土)	【特別講演会】 DV・トラウマを理解する	DVやトラウマの基本的な知識やトラウマケアについて学ぶ
②	7/25 (木)	「世間の枠」と私らしさ (アロマスプレー作り)	知らず知らずのうちに世間から刷り込まれた価値観に気づき、本来持っていた私らしさについて考える
③	8/8 (木)	身体的暴力・性暴力 (こころのケア体操)	身体的暴力・性暴力について理解し、その影響による心の負担を減らす方法について考える
④	8/22 (木)	精神的暴力・モラルハラスメント (アロマストーン作り)	精神的暴力(モラハラ)・経済的暴力について理解し、その影響による心の負担を減らす方法について考える
⑤	9/12 (木)	トラウマに対応するツール (ハーバリウム作り)	DVやトラウマによって心身に起きる影響やフラッシュバックの仕組みを理解し、日常生活で使える対処法やセルフケア方法について学ぶ
⑥	9/26 (木)	傷つきによる喪失とグリーフ (癒しのアフメーション体験)	DVやトラウマによって生まれた感情や反応に気づき、自分に合った発散方法を見つけ、また、失ったものを確認し、傷つきを癒す方法を学ぶ
⑦	10/10 (木)	境界線 (バスソルト作り)	自分を守ったり、心地良い人間関係にするために必要な人と人との境界線を意識するための考え方やスキルについて学ぶ
⑧	10/24 (木)	コミュニケーション (オーナメント作り)	不健全なコミュニケーションにおいて自分が陥りやすいパターンに気づき、健全なコミュニケーションを学ぶ
⑨	11/14 (木)	育った環境・子どもへの暴力の影響 (アロマハンドクリーム作り)	アタッチメントや子どもの頃に身につけた不健全な認識を見直し、健全な捉え方に変えていきます
⑩	11/28 (木)	加害者 (アロマハンドマッサージ作り)	加害者の特性やパターンを知り、被害者が受ける混乱や罪悪感を減らす方法を学ぶ
⑪	12/12 (木)	パートナーシップ (香りのサシェ作り)	安心安全や尊重がある健全な関係性について学び、DVがある不健全な今の関係について考える
⑫	12/26 (木)	自尊心 (アロマ石鹸作り)	DVやトラウマにより自尊心が受ける影響を理解し、その影響を減らす方法を学ぶ

## 【ファシリテーター】

◇第1回 NPO法人レジリエンス 代表 中島幸子さん

◇第2～12回 NPO法人WEKプロジェクト 代表 坂井 美津江・副代表 新美 静香  
(NPO法人レジリエンス「こころのCare講座」ファシリテーター養成講座修了)