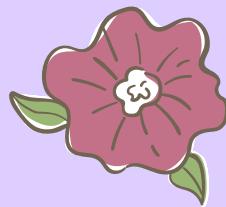


# こころのケア講座

やさしくしてみませんか？

もっと自分に



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しさを取り戻す一歩を踏み出しませんか？

**日時：令和7年7月～12月 第2・4木曜日 10時～12時**

※各日程とテーマは裏面をご覧ください。

託児  
あり

参加  
無料

**会場： 金沢市女性センター（金沢市三社町1-44）3階 研修室**

**対象： 金沢市に在住・在勤・在学している女性**

## 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。
- ・意見交換や個人の経験をお話しうる場ではありません。
- ・生理用品の配布あり。

あなたのペースで参加してください



過去に  
参加された方も  
何度でも  
参加OK

どの回からでも  
興味がある回  
のみの参加OK

遅刻  
早退  
途中退席  
OK

## お申込み・お問い合わせ

前日（託児が必要な方は10日前）までに  
お申し込みください。

お申込みはこちらから



NPO法人WEKプロジェクト事務局  
TEL 076-255-7582 / FAX 076-255-7587  
メール wek7582purple@gmail.com

**主催：NPO法人WEKプロジェクト**

この事業は、金沢市の委託を受けて、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ワークの時間を設けます。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、自分を大切にす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	7/10 (木)	DV・トラウマを理解する (マインドフルネス体験)	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	7/24 (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	8/14 (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	8/28 (木)	精神的暴力・モラルハラスマント (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	9/11 (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	9/25 (木)	傷つきによる喪失とグリーフ (癒しのアファメーション体験)	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	10/9 (木)	境界線 (アロマバスソルト作り)	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	10/23 (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	11/13 (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いた不健全な認識を見直し、健全な捉え方に変えていく
⑩	11/27 (木)	加害者 (アロマハンドマッサージ)	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	12/11 (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	12/25 (木)	自尊心 (アロマ石鹼作り)	DVやトラウマにより自尊心が受けける影響を理解し、その影響を減らす方法を学ぶ

## 【ファシリテーター】

◇NPO法人WEKプロジェクト 代表 新美静香・副代表 坂井美津江  
(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)



## ♡ふえみカフェのご案内♡

ふえみカフェは生きづらさを抱えた女性が集い、心の中のザワザワを語り合う場です。  
こころのケア講座で学び、ふえみカフェで自身のことを語ることで、心をケアする効果が上がります。  
ぜひ、ご参加ください。ふえみカフェ開催に関する詳細は、ホームページからご確認下さい。

ホームページ WEK公式LINE