

# こころのケア講座

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心をケアするため、毎回テーマに沿った学びを通して、  
安心できる感覚と自分らしさを取り戻す一歩を踏み出すための講座です。  
頑張ってきた自分に少しやさしくしてみませんか？

参加無料  
託児あり

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



日時

令和8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。

場所

金沢市女性センター（金沢市三社町1-44）3階 研修室  
※7/9・11/26は2階多目的実習室、9/10は2階研修室1

対象

金沢市に在住・在勤・在学し、パートナーや家族、職場等の  
人間関係を通して心に傷つきを抱えている女性

## 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する場ではありません。
- ・参加された方には生理用品を配布しています。

## お申し込み・お問い合わせ

二次元コードを読み取ると申込みフォームに繋がります。  
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。

《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](mailto:wek7582purple@gmail.com)

公式LINEからもお問い合わせ可能です。

お申し込み用二次元コードはこちら⇒



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～

この講座は、パートナーとの関係で起きるDVやモラハラの内容がベースとなっています。各回のテーマに沿った座学の後にアートワークを行います。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	7/9 (木)	DV・トラウマを理解する (アロマスプレー作り)	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	7/23 (木)	「世間の枠」と私らしさ (心をほぐすカラージュノート作り)	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、生きづらさから解放され私らしさについて考える
③	8/13 (木)	身体的暴力・性暴力 (マインドフルネス)	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	8/27 (木)	精神的暴力・モラルハラスメント (アロマ石鹸作り)	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	9/10 (木)	トラウマに対応するツール (香りのサシェ作り)	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	9/24 (木)	傷つきによる喪失とグリーフ (アロマストーン作り)	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	10/8 (木)	境界線 (こころのケア体操)	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	10/22 (木)	コミュニケーション (バスソルト作り)	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	11/12 (木)	育った環境・子どもへの暴力の影響 (お守りボトル作り)	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く
⑩	11/26 (木)	加害者 (アロマハンドクリーム作り)	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	12/10 (木)	パートナーシップ (アロマハンドマッサージ)	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	12/24 (木)	自尊心 (癒しのアフターメーション)	DVやトラウマにより自尊心が受ける影響を理解し、自尊心を回復させる方法を学ぶ

## 【ファシリテーター】

◇NPO法人WEKプロジェクト 新美静香・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

