Resilience™

レジリエンス★こころの care 講座

DV・トラウマ・モラルハラスメントなどのこころの傷つきについて考えながら学ぶ講座です

皆さまからの寄付金により、2015 年度は通常の半額料金で講座が提供できるようになりました！

- 途中回からの参加や、1 回のみの参加も歓迎！
- 申込み不要 直接会場にお越し下さい
- 参加費（資料代込） ~~1,000 円~~ 500 円！
- 女性限定。お子さま連れでの参加はご遠慮下さい
- 各会場保育有 要予約 有料

ファシリテーター：NPO 法人レジリエンス　スタッフ

表参道　昼（表参道スタジオ☆R）

表参道駅 A2 出口徒歩５分／明治神宮前駅徒歩７分／原宿駅徒歩 10 分

●月２回　火曜日　昼：10:00～12:00
●保育：あり（6 ヶ月～就学前のお子さま　１人 300 円）
＊保育は１週間前までに hoiku@resilience.jp へ要予約

2015 年
９月　１日（火）：⑪育った環境・子どもへの暴力の影響
９月 15 日（火）：⑫自尊心
10 月　６日（火）：①ＤＶ・トラウマを理解する
10 月 20 日（火）：②「世間の枠」と私らしさ
11 月 17 日（火）：③身体的暴力・性暴力
11 月 24 日（火）：④精神的暴力・モラルハラスメント
12 月　８日（火）：⑤トラウマに対応するツール
12 月 22 日（火）：⑥傷つきによる喪失とグリーフ

2016 年
１月 12 日（火）：⑦境界線
１月 26 日（火）：⑧コミュニケーション
２月　２日（火）：⑨パートナーシップ
２月 16 日（火）：⑩B さん（加害者）とは
３月　１日（火）：⑪育った環境・子どもへの暴力の影響
３月 15 日（火）：⑫自尊心

四ッ谷（主婦会館プラザエフ 3F/主婦連合会会議室）

共催：（一財）主婦会館　四ツ谷駅徒歩３分

●月１回　土曜日　11:00～13:00
●保育：あり（6 ヶ月～9 歳[小３]のお子さま　１人 300 円）
＊保育は１週間前までに hoiku@resilience.jp へ要予約

2015 年
８月 22 日（土）：⑤トラウマに対応するツール
９月 19 日（土）：⑥傷つきによる喪失とグリーフ
10 月 17 日（土）：⑦境界線
11 月 21 日（土）：⑧コミュニケーション
12 月 19 日（土）：⑨パートナーシップ

2016 年
１月 16 日（土）：⑩B さん（加害者）とは
２月 20 日（土）：⑪育った環境・子どもへの暴力の影響
３月 19 日（土）：⑫自尊心

横浜（男女共同参画センター横浜）

共催：男女共同参画センター横浜　戸塚駅徒歩５分

●月１回　土曜日または火曜日　10:00～12:00
●保育：あり（２ヶ月～未就学児　有料）保育料の免除あり
＊保育は４日前までにフォーラム子どもの部屋に要予約
045－862－4750

2015 年
９月 12 日（土）：⑫「私」を大切にする自尊心
10 月　３日（土）：①ＤＶ・トラウマを理解する
11 月 10 日（火）：②「世間の枠と」自分らしさ
12 月　５日（土）：③身体的暴力、性暴力、そこからの回復

2016 年
１月 19 日（火）：④精神的暴力、モラルハラスメント
２月　６日（土）：⑤トラウマの影響とその回復のためにできること
３月　８日（火）：⑥傷つきによる喪失とグリーフ

お問い合わせ：045－862－5058

表参道　夜（表参道スタジオ☆R）

誠に申し訳ありませんが、２０１４年４月からは夜の講座を事情により当面は休止させていただきます。

★保育予約は講座開催の前月５日から受け付けます。
詳細はお問い合わせください。

★ピアサポートグループも開催しております。
安全な場の確保のため日程・場所はお問い合わせください。安心して今自分の感じていることを話せる時間を提供しています。言いっぱなし、聞きっぱなしのグループです。
●参加費：１回　５００円

★アートセラピーグループも開催しております。
心の疲れを減らす方法はいろいろあります。アートセラピーもそのひとつです。上手・下手はありません。試してみませんか？
●参加費：１回　1,０００円

2015
９月～

問い合わせ先：NPO 法人レジリエンス
■E-mail:　info@resilience.jp
■TEL&FAX:　03-3408-4616　（常勤スタッフがいないため留守電対応の場合があります）
■ＨＰ：　www.resilience.jp　（ホームページにて会場の地図をご覧いただけます）

＊ホームページから無料メルマガにご登録いただくと日程の変更がある場合などお知らせがいきます

裏面に地図があります