



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 2016 年度も通常の半額料金で講座をおこないます。

途中回からの参加や、1回のみ参加も歓迎！

申込み不要
直接会場にお越し下さい

参加費
(資料代込)
4,000円
500円！

女性限定。
お子さま連れでの参加は
ご遠慮下さい

四谷・横浜
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（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：なし
(表参道の保育は助成金期間終了のためなくなりました)

2016 年

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

4 月 5 日 (火)：①DV・トラウマを理解する
4 月 19 日 (火)：②「世間の粹」と私らしさ
5 月 10 日 (火)：③身体的暴力・性暴力
5 月 24 日 (火)：④精神的暴力・モラルハラスメント
6 月 7 日 (火)：⑤トラウマに対応するツール
6 月 21 日 (火)：⑥傷つきによる喪失とグリーフ
7 月 5 日 (火)：⑦境界線
7 月 19 日 (火)：⑧コミュニケーション
8 月 9 日 (火)：⑨パートナーシップ
8 月 23 日 (火)：⑩B さん (加害者) とは
9 月 6 日 (火)：⑪育った環境・子どもへの暴力の影響
9 月 20 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 四ッ谷駅徒歩 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

2016 年

3 月 19 日 (土)：⑫自尊心

4 月 16 日 (土)：①DV・トラウマを理解する
5 月 21 日 (土)：②「世間の粹」と私らしさ
6 月 18 日 (土)：③身体的暴力・性暴力
7 月 16 日 (土)：④精神的暴力・モラルハラスメント
8 月 20 日 (土)：⑤トラウマに対応するツール
9 月 17 日 (土)：⑥傷つきによる喪失とグリーフ
10 月 15 日 (土)：⑦境界線

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

2016 年

3 月 8 日 (火)：⑥傷つきによる喪失とグリーフ

4 月 9 日 (土)：⑦境界線 (自分を守り、人間関係の距離を考える)
5 月 17 日 (火)：⑧コミュニケーションでの心の傷つき
6 月 11 日 (土)：⑨パートナーシップから見る DV・トラウマ
7 月 12 日 (火)：⑩B さん (加害者) とは
8 月 6 日 (土)：⑪育った環境・子どもへの暴力の影響
9 月 13 日 (火)：⑫「私」を大切に作る自尊心

お問い合わせ：045-862-5058

★四谷会場の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。

★表参道の保育は、助成金期間終了のため、4 月からなくなります。

★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

2016
4 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ください)
- *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