



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 2019 年度も割引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
東京: 500 円
横浜: 600 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)

参加費: 1 回 500 円

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

※表参道は、2019 年 4 月から、
木曜日・月 1 回に変更になります

- 月 1 回 木曜日 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)

2019 年

- 4月 11日 (木): ①DV・トラウマを理解する
- 5月 9日 (木): ②「世間の枠」と私らしさ
- 6月 13日 (木): ③身体的暴力・性暴力
- 7月 11日 (木): ④精神的暴力・モラルハラスメント
- 8月 8日 (木): ⑤トラウマに対応するツール
- 9月 12日 (木): ⑥傷つきによる喪失とグリーフ
- 10月 10日 (木): ⑦境界線
- 11月 14日 (木): ⑧コミュニケーション
- 12月 12日 (木): ⑨パートナーシップ

四ッ谷

(主婦会館プラザエフ 3 階ソレイユ (主婦連会議室))

参加費: 1 回 500 円

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

2019 年

- 4月 20日 (土): ①DV・トラウマを理解する
- 5月 18日 (土): ②「世間の枠」と私らしさ
- 6月 15日 (土): ③身体的暴力・性暴力
- 7月 20日 (土): ④精神的暴力・モラルハラスメント
- 8月 17日 (土): ⑤トラウマに対応するツール
- 9月 21日 (土): ⑥傷つきによる喪失とグリーフ
- 10月 19日 (土): ⑦境界線
- 11月 16日 (土): ⑧コミュニケーション
- 12月 21日 (土): ⑨パートナーシップ

横浜 (男女共同参画センター横浜)

参加費: 1 回 600 円

主催: 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)
講座参加料・保育免除制度あり (年度内 1 回)
*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 (木・日・祝は閉室)
- 講座後のサポートグループにつきましては 2019 年 3 月末で終了しました。

2019 年

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

お問い合わせ: 045-862-5058

※横浜は、2019 年 10 月~2020 年 3 月までお休みし、
2020 年 4 月から、テーマ①より再開予定です。

- ★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。
- ★都内にてピアサポートグループを開催しております。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。言わばなし、聞かばなしのグループです。
●参加費: 東京: 1 回 500 円

★あなたの地域で「こころの care 講座」を
取り入れてみませんか。
相談事業に講座を組み合わせることで、様々な状況にある
☆さんの回復を、より手厚くサポートすることができます。
ご関心のある方は info@resilience.jp までお問い合わせ
ください。

さいたま市 (パートナーシップさいたま) 主催でも毎月
開催しています。詳しくは HP でご覧ください。

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

2019
4月~