



女性のための こころのケア講座

DV・モラハラ・トラウマを理解する

DV・モラルハラスメントなどによるこころの傷つきを理解し、自分自身を大切にケアする講座です。
講座の中で、参加者から匿名の質問紙を集め、講師から回答をいただく形で進めます。
一人ひとりが本来持っている力を確かめながら、ゆっくり回復への歩みをたどりませんか？

日程	テーマ（※1回だけでも参加できます）
2026年 4/25 (土)	DV・トラウマを理解する
5/12 (火)	「世間の枠(世間体)」と私らしさ
6/13 (土)	身体的暴力、性暴力、そこからの回復
7/14 (火)	精神的暴力、モラルハラスメント
8/ 8 (土)	トラウマの影響とその回復のためにできること
9/15 (火)	傷つきによる「喪失」と「グリーフ」
10/24 (土)	境界線とは(自分を守り、人との距離を考える)
11/17 (火)	コミュニケーションでの心の傷つき
12/12 (土)	育った環境・子どもへの暴力の影響
2027年 1/19 (火)	Bさん(加害者)とは
2/13 (土)	パートナーシップから見るDV・モラハラ
3 / 9 (火)	「私」を大切にする自尊心

- 【時 間】 全回10:00~12:00
- 【講 師】 NPO法人レジリエンス
- 【申 込】 不要(会場に直接お越しください)
- 【定 員】 女性35名(当事者・ご家族・支援者など)
- 【参加費】 各回600円(資料代込)
- 【会 場】 フォーラム(男女共同参画センター横浜)
2F セミナールーム1・2・3
- 【問合せ】 電話 045-862-5058

※荒天、天災等により、開催に変更が生じる場合は、HPにて告知いたします。

主催：男女共同参画センター横浜





参加者の声(アンケートより)

- 明日への不安や過去への後悔を思うよりも、今日一日をより楽しく生きられるようにしてみたいと思いました。
- 自分をケアする力を身につけ、自分が幸せになれる時間を作ることを意識していけたらと感じました。この先の人生、自分のことを大切に生きていきたいと思います。
- たくさんの女性が自分と同じような状況にいることを知るきっかけになりました。毎回いろいろな気づきがあり、少しずつですが強くなれている気がします。

保育

1歳6か月～未就学児：900円(保育登録されている方：600円)

2か月～1歳6か月未満：1,500円

事前予約制(講座開催日の4日前の16:30まで受付)

予約先:子どもの部屋 045-862-4750(9:00～16:30 木曜・日曜・祝日を除く)

※このほか臨時休室日が発生する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

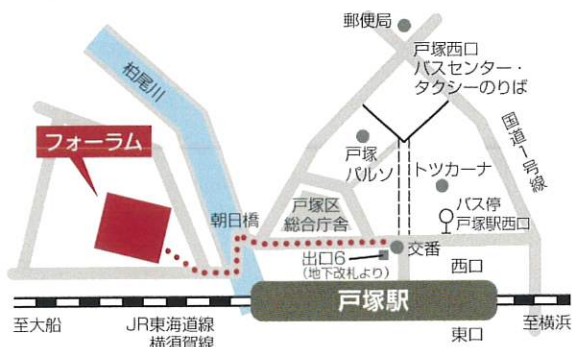
*経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、
参加費・保育料の免除制度(年度内1回)があります。事前に申請が必要です。
ご希望の方は、必ず事前にお電話でお問い合わせください。
【問合せ】電話 045-862-5058 (相談センター事務局)

【会場地図】

フォーラム(男女共同参画センター横浜)

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

JR・横浜市営地下鉄「戸塚駅」下車西口6番出口徒歩5分



心とからだと生き方の電話相談

電話 045(871)8080

【受付時間】 9:30～16:00【火・水・金・土】
18:00～20:00【祝日除く、金】
(年末年始を除く)

家族関係、生き方、仕事、性に関する傷つき、
夫や交際相手からの暴力・モラルハラスメントなど、
日常生活で直面する困りごとのご相談をお受けします。

協会HPまたは二次元コードから情報を確認できます。
「講座・イベント」に掲載しています。



*フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの1つです。
*提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。
*本講座は、荒天、天災等によって、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。
*パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会HPまたは二次元コードから。

