

わたしらしさを アップデートしよう

わたしが選ぶ わたしの未来

夫婦・家族・親子
人間関係に悩む

保育有
(要申込)

参加費
無料



女性のためのセミナー&グループ相談会

2025 2. 23 日

時間・13時～16時
(受付開始12:45)

会場・With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
4階セミナー室
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

定員・20名



講師

NPO法人パープルネットさいたま
びーらぶインストラクター



びーらぶインストラクターは、DV被害を受けた母子の心のケアの専門家です。暴力についての情報提供と、それについての対処スキルを学ぶ、心理教育プログラムの研修、トレーニングを受けています。(NPO法人女性ネットSaya-Saya認定) また、NPO法人パープルネットさいたまでは、暴力被害の影響に悩む女性や子どもに対して、継続的にサポートする活動をしています。

こんなお悩みありませんか？

家族だけと
一緒にいると
苦しい

「NO」と
言えない

自分さえ
我慢すればと
思うけど
もやもや

怒らせる
わたしが
悪いの？

これって
DVなの？

セミナー 13:00～14:00

「わたしの怒りと暴力」

心理教育プログラムを用い、DVや暴力の構造、対等な人間関係について学びます。また、子どもの面前での暴力は児童虐待であり、子どもの心身に大きな影響を及ぼすことを知り、自尊心を高める関わり方についても考えます。暴力や抑圧を受けるとどんな影響があるのか、自分たちが持っている権利について知り、安心安全な関係を作るにはどうしたらいいか、一緒に考えてみましょう。

グループ相談会 14:15～15:45

「自分の気持ちや、体の感覚を感じる」

怒りを抱くことを否定されがちですが、怒りは自分の自尊心を守る大切な気持ちです。怒りの気持ちを感じても、暴力ではない方法を選ぶ、気持ちと行動を分けて考えるワークをしたり、話をしながら、気持ちの整理をしてみましょう。後半は、怒りのエネルギーを出す方法の一つとして、ベリーダンスを体験します。音楽や踊りを通して、体の感覚や感情を感じてみましょう。ベリーダンス講師によるワークショップがありますので、初めての方、身体を動かすことが苦手な方も、安心してご参加ください。

※ セミナーのみ、グループ相談会のみの参加も可

お問合せ
主催

With You さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2
☎ 048-601-3111
FAX 048-600-3802

With You さいたま

ホームページ



Facebookでも
情報発信
しています

