



夫・恋人など パートナーとの関係を見つめなおしたい あなたのための場所

- 昨年度の参加者から寄せられた感想 ●
- 自分自身についてもう少し考える気持ちになりました。
- 自分に自信ができました。
- いろいろな活動を教えていただき、少し前向きになりました。

令和元
(2019) 年度

女性のためのサポートグループ相談

困っていること、悩んでいること、話したいことを語る場です。まず知っておきたいことをミニレクチャーで学び一緒に考えるサポート講座です。専門のファシリテーターが安心できる環境でお待ちしております。
(プライバシーに配慮しているため名前はお互い伝えません。)

9/24(火) 人権と暴力	10/8(火) 自分の気持ち、人との境界線
10/29(火) 違いを認める、人とのコミュニケーション	11/12(火) 大切な私
11/26(火) これからの私	各回の詳細内容は裏面へ

【時間】 13:00～15:00 【定員】 女性 10名 (新規の方を優先します。)

【保育】 あり (0歳6か月～就学前) ・ 無料 【参加費】 無料

※興味のある方、詳しく知りたい方は、ハロー・ウィメンズ110番までお電話ください。

お申込み先・問合せ先

ハロー・ウィメンズ 110 044 (811) 8600

予約曜日・時間：月～木 (10～15時)、金 (15～20時)、日 (12～17時)

主催：川崎市男女共同参画センター (すくらむ21) 運営：認定NPO法人 エンパワメントかながわ

TEL: 044(813)0808

令和元(2019)年度

女性のためのサポートグループ相談

9/24 人権と暴力

これってDV？



私…パートナーから殴ったりけったりの暴力なんて一度もされたことはないんです。ただ、毎日がなぜか息苦しい。子育てのことや家事のことで、とても細かい指示が出て、できないと機嫌が悪くなってしまっ。私が悪いんですよね…

⇒DVは殴るけるだけではなく、モラルハラスメントというわかりづらい形態もあります。あなたの大切な人権を感じ、それを守るためにできることを考えましょう。

10/8 自分の気持ち、人との境界線

ある日の出来事



パートで残業になって、幼稚園のお迎え時間に遅れてしまい、お友だちのところで預かってもらった時、夕飯からお風呂までお世話になってしまいました。そのことでパートナーと口論に。家事と育児、仕事も両立させる中で、自分と家族、幼稚園ママたちとの人間関係の持ち方がとてもストレスに感じてしまうんです。

⇒自分の気持ちにフォーカスし、怒りを暴力に変えない方法を考えます。身近な人であるからこそ、お互いの権利を侵害しない距離感を感じましょう。

10/29 違いを認める、人とのコミュニケーション

価値観の違い？



就学前健診で、小学校入学時に特別支援学級を勧められたんです。子どものためにも、私はそのほうがいいと思ったのに、パートナーは大反対。近所にいる外国につながる子どもとの遊びも禁止したり、私にとっては分からないことばかり。いろんな人が住んでいるこのマンションで、うまくやっていくにはどうしたらいいのでしょうか。

⇒あなたの周りにはいる人たちってどんな人がいますか？また、自分の気持ちを言葉にするとときどんな方法があるか考えましょう。

11/12 大切な私



すべての人は暴力を受けずに生きていく権利を持った大切な人。今まで、自分のことは後回し、常に「誰かのため」に生きてきたと感じているとしたら私の人生は私のもの、自分で自分のことを大切にしているときはどんな時か考えてみましょう。

11/26 これからの私



「あなたはどうしたいの？」と人に聞かれ、答えられなくて戸惑ったことはありませんか？今日自分がしたいこと、一週間以内にしたいこと、そんな積み重ねを言葉にしてみます。すくらむ21の職員を交えて、あなたらしく生きるためのステップをいっしょに考えてみましょう。

サポートグループ相談では、毎回ゆったりとした時間配分で、それぞれの思いを共有します。経験豊富なファシリテーターが皆さんのサポートをいたします。カードを使った表現方法や、各回アートを取り入れたアクティビティ、ほっと一息ついていただくためのお茶とお菓子も用意しています。あなたのご参加をお待ちしております。

お申込み先・問合せ先

ハロー・ウィメンズ 110 番 044 (811) 8600

予約曜日・日時：月～木（10～15時）、金（15～20時）、日（12～17時）