

# 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



モラルハラスメントって  
どんなこと?

私だけじゃなかった。  
モヤモヤが少しすっきり。

身近な人・大切な人だから  
距離感って難しい…。

## 平成30年度 (2018) 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。)

9/25(火) 人権と暴力	10/23(火) 自分の気持ち、人との境界線
11/6(火) 違いを認める、人とのコミュニケーション	11/27(火) 大切な私
12/18(火) これからの私	各回の詳細内容は裏面へ

【時間】 10:00～12:00 【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 番 **044 (811) 8600**

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

## 9/25 人権と暴力



私…パートナーから殴ったりけったり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つて。。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。

これってDV？

## 10/23 自分の気持ち、人との境界線



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、

お友達のところま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。

ある日の出来事

## 11/6 違いを認める、人とのコミュニケーション



就学前検診で、小学校入学時に特別支援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。

価値観の違い？

## 11/27 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。

## 12/18 これからの私



1年後、10年後自分がどうしたいのか？

自分でも分からないことを人に聞かれ、答えられなくて戸惑ったことはありませんか？

今日、自分がしたい事。一週間以内にしたい事…そんな積み重ねを紙に書いていきます。

すくらむ21の職員を交えて、あなたらしく生きるための次のステップを一緒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いた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**

予約日時：月～木（10～15時）、金（15～20時）、日（12～17時）