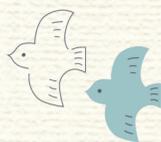


女性のためのほっとスペース **ふらり**のご案内

ちょっと家に居づらいなと感じたとき、
少し心を落ち着かせたいとき、
誰かと話がしたくなかったとき、
女性が安心してふらりと立ち寄れるスペースです。
お困りの方には生理用品をお渡ししています。



申込不要

参加費無料

場 所：静岡市女性会館（アイセル21）

時 間：毎月1回 土曜日 10時から13時まで
原則第3土曜日ですが、都合により変更する場合があります。

内 容：過ごし方は自由、いつ来てもいつ帰ってもOK
簡単な手芸や工作をしながらおしゃべりしたり
無料Wi-Fiもあるので、ひとりで動画をみたり…
詳しくは、ホームページをご覧ください。

主 催：NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか
Tel 054-248-7401

ふらりLINE公式アカウント
友だち募集中



【静岡市女性会館までの交通アクセス】

《所在地》静岡市葵区東草深町3-18

- バス JR静岡駅北口10番のりば
県立病院高松線「アイセル21」下車
- 徒歩 JR静岡駅北口から30分
静鉄新静岡駅から20分／日吉町駅から15分



※駐車場は台数に限りがあります。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

人間関係によって傷ついたところを
抱えるあなたへ

わたしを大切にするための こころのケア講座 in しずおか

参加費無料・一時保育あり



こころのケア講座とは



このプログラムは、DVやモラル・ハラスメント、いじめ、虐待など、人間関係によって傷ついた経験のある女性が、本来持っている力を確かめながら、少しずつ回復していくことを目的に、NPO法人レジリエンスが開発しました。

全12回を通して、トラウマへの理解と対処法、暴力のさまざまな形、人との境界線、より良いコミュニケーション、自尊心などについて、ゆっくり学んでいきます。書き込み式のオリジナル資料を使いながら、ご自身のこころと丁寧に向き合う時間です。なお、体験を語る場ではありませんので、ご安心ください。

すべての回に参加できなくても大丈夫です。途中回からのご参加や、気になるテーマだけのご参加も歓迎です。静岡で受講できる貴重な機会ですので、ぜひご検討ください。

会場の定員の都合上、事前にお申し込みいただいた方のお席を優先してご用意いたします。空席がある場合は、当日受付も可能です。

講座の概要



開催期間 2026年1月14日(水)～9月9日(水) 右記プログラムのとおり
時間 10時～12時
場所 静岡市女性会館 4階 41集会室
対象 傷ついたこころを回復したいと思っている女性 各回20人
※今回は当事者支援を目的としているため、支援者の方はご遠慮ください。

参加費 無料

申込方法 開催日の前月1日(1月のみ5日) から受付開始(申込順)
例) 1月14日と28日は12月1日から受け付けます。
QRコードを読み取って、ホームページから専用申込フォームにてお申込みください。



一時保育 6か月以上未就園児のお子さんが対象です。講座と一緒に申し込みください(無料・申込順)。一時保育の締切は開催日の1週間前です。それ以降の受付はできません。また、無断キャンセルされた場合は、次回からの利用はご遠慮いただきます。なお、お子様連れでの講座の参加はできません。

問合せ先 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか
Tel: 054-248-7401 mail: office@forumshizuoka.jp

本事業は、赤い羽根福祉基金 特別プログラム「被害者やその家族等への支援活動助成」により実施します。

プログラム



回	開催日	テーマ
①	1月14日(水)	人間関係の傷つき・トラウマを理解する
②	1月28日(水)	「世間の枠(世間体)」と私らしさ
③	2月18日(水)	身体的暴力、性暴力、そこからの回復
④	3月11日(水)	精神的暴力、モラルハラスメント
⑤	4月15日(水)	トラウマの影響とその回復のためにできること
⑥	5月13日(水)	傷つきによる「喪失」と「グリーフ」
⑦	5月27日(水)	境界線とは(自分を守り、人との距離を考える)
⑧	6月17日(水)	コミュニケーションでの心の傷つき
⑨	7月1日(水)	育った環境・子どもへの暴力の影響
⑩	7月15日(水)	Bさん(加害者)とは
⑪	8月5日(水)	パートナーシップから見るDV・モラハラ
⑫	9月9日(水)	「私」を大切にする自尊心

講師の紹介



西山 さつきさん (NPO法人レジリエンス代表)

2003年「レジリエンス」結成時からDV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活躍。全国各地で、DV、デートDV、心の傷つき、トラウマ、そこからの回復などについて、当事者、当事者の家族・友人、支援者、学生、教育関係者、さまざまな立場の人々に有用な情報を伝えている。「こころのケア講座」は2003年より開催を続け、講座開催可能なファシリテーターの養成を行い、講座は現在被災地をはじめ全国各地で開催されている。



栄田 千春さん (NPO法人レジリエンス理事)

DV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活動。DVやデートDV、いじめ、虐待、パワハラといった人間関係における暴力の仕組みや心の傷つき、また、トラウマからの回復などについて、映像・コンテンツの配信・提供も交えながら情報を伝えている。2023年からは友塚結仁名義で映画製作を開始。こころのケア講座ファシリテーター。

