

*性的な傷つきを体験した女性のための

セルフケアグループ そよら

（全5回）

安全がおびやかされるとき
私たちの心とからだは
一生懸命に対処しようとがんばります。

そうするといつも以上に疲れたり
ふだんの生活がやり過ぎにくくなったりするのは
自然なことです。

「セルフケアグループ そよら」では
ゆるやかなつながりの中で
心やからだを休める時間を取りながら、
性的な傷つきを優しくケアする方法を
カウンセラーも交えて考えていきます。

ほっとできる空間で
“今よりちょっと過ごしやすい明日”を
一緒に見つけにいきませんか？

日 時：9月14日、21日、28日、10月12日、11月16日（すべて土曜）13：30～15：30

参加費：無料

会 場：フォーラム（男女共同参画センター横浜） JR・市営地下鉄戸塚駅 徒歩5分

進行役：熊谷珠美（カウンセラー）&フォーラム相談員

対 象：*性的な傷つきを体験した女性 10名

保 育：2カ月～未就学児（4日前までに要予約、有料）

問合せ・申込：フォーラム相談センター そよら担当 TEL 045-862-5058

（グループ開始前に一度、申込内容の確認のための面接にお越しいただきます）

グループについて

- 5回連続のグループです。各回のテーマは次のとおりです。

9/14 (第1回)	わたしがわたしの味方になる
9/21 (第2回)	お疲れ様。こころ・からだ・あたま
9/28 (第3回)	症状と仲良くなる
10/12 (第4回)	セルフケアのレシピづくり
11/16 (第5回)	フォローアップグループ (同窓会)

“そよら”って？

木漏れ陽のなかを優しく吹き抜ける風を感じるときのような…
思わず深呼吸したくなるような時間をみなさんとごいっしょできるといいな、という願いを込めて、そよ吹く風を想わせる音の響きに複数形の「ら」をつけて、“そよら”と名づけました。

- グループはこんな感じで進みます (無理に話したり、何かをする必要はありません)

はじまり	こんにちは。深呼吸してリラックス。
知る	性的な傷つきによって起こりやすいこととそのケアについて、各回のテーマに添って進行役を交えてお話しします。
ワーク	役立ちそうなこと、感じたことなどを、ことばで書いたり、絵に描いたり、デコレーションしたりします。
おわり	深呼吸してリラックス。また来週。

進行役について

- 熊谷 珠美 (くまがいたまみ)

カウンセラー/臨床心理士。日米で、性暴力、DV、セクシュアル・ハラスメントなどを受けた方の支援や、困難な状況にある子ども・若者をサポートする現場を中心に活動。共著書に『性虐待を生きる力に変えて』ガイドブック全6巻、共訳書に『トラウマから回復するためのPTSDワークブック』(いずれも明石書店)がある。

- フォーラム相談員

フォーラムの相談室にて、性暴力、DV、セクシュアル・ハラスメントなどに関する相談に日々あたっている。

お申込の流れ

7月16日(火)
受付開始

電話にてお問合せ
TEL 045-862-5058
(フォーラム相談センター)

事前面接

* まずはお電話でお問合せいただき、事前面接のご予約をお取りください。事前面接ではグループについてご案内し、お申込用紙のご記入をお願いします。(お申込用紙は右のQRコードからご覧いただけます)

* 倫理的配慮から、命の危険を伴う自傷行為のある方、現在も被害が続いている方、および被害によるトラウマ症状の治療中の方等のご参加は、お断りさせていただくことがあります。



会場アクセス



フォーラム (男女共同参画センター横浜)

JR・市営地下鉄 戸塚駅下車 徒歩5分
〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

フォーラム 横浜 検索

開館時間 平日・土曜 9:00-21:00
日曜・祝日 9:00-17:00
休館日 第4木曜

* できるだけ公共交通機関をご利用ください。駐車場は予約制です。

※お申込時にお預かりした個人情報、今回の事業実施のみに使用し、その他の目的で使用することはありません。
※フォーラムは、(公財)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3館のうちの一つです。
※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。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。

