

私を 大切にすること

DVのサポートグループを開催します。

お互いの気持ちを話したり、聞いたりしながら安心感や人との信頼、つながりを取りもどしてみませんか。相談員が進行役として入り、メンバーが安心して話せる場を一緒に作っていきます。

新しい生き方を選択することは、決して容易なことではありません。

さまざまな思いを抱えた女性が集まって、自分の気持ちを語り合い、恐れや不安を分かち合いともに支え合うためのグループです。グループワークを通して、自分らしさを見つけませんか？夫との関係に悩んでいて、「もしかしたらこれってDV・・・?」と悩んでいる女性が対象です。

日程（日程）と内容

1	10月8日（水） 10：00～12：00	はじめまして！ ＜オリエンテーション＞
2	10月22日（水） 10：00～12：00	わたしの体験について考えてみよう ＜ドメスティックバイオレンスについて考える＞
3	11月12日（水） 10：00～12：00	今、わたしに起こっていること ＜DV被害の心身への影響＞
4	11月26日（水） 10：00～12：00	わたしの心を表現してみよう ＜アートセラピーに挑戦！＞
5	12月10日（水） 10：00～12：00	わたしの心と身体を大切にする ＜アロマセラピーでリラクゼーション＞
6	12月17日（水） 10：00～12：00	これからのわたしについて考えよう ＜まとめのワーク＞

会場：静岡市内（申込み時にお伝えします）

対象：パートナーとの関係で悩んでいる女性で、別居中または離婚等現在パートナーと生活を共にしていない方、または、同居中であっても安全が確保できる方

参加費：無料（ただし、第5回に限り実費300円を徴収します）

申込方法：あざれあ相談室（Tel054-272-7879）に、電話で下記の①～⑤を伝え、お申込みください

①氏名 ②年齢 ③〒・住所 ④電話番号 ⑤別居・離婚・その他

※相談電話が繋がりにくい場合は、静岡県男女共同参画課（Tel054-221-2824）へご連絡ください。

一時保育：あり（要予約：無料）

※一時保育をご希望の方は下記の内容をお知らせください

①お子さんの名前 ②お子さんの性別 ③生年月日

その他：母子家庭など経済的に困難な状況にある方には、参加交通費の補助がありますので、申込時にお問い合わせください

主催：静岡県・特定非営利活動法人 Safety First 静岡