

グループしおん

話し合いをしたいのに…。一生懸命してるのに…。あなたにとって私って何？
子どものことも心配。パートナーに関して思っていることを話してみませんか？ わ
かりにくいモラルハラスメントなども話し合っていきます。

日時

10月18日(水) 11月15日(水) 12月20日(水)
1月17日(水) 2月21日(水) 3月28日(水)
10:00 ~ 12:00
(4月以降も行う予定です。)

場所

京都市内

対象者

DVで悩んでいる当事者の女性

参加費用

300円 (お菓子代など)

問合せ先

TEL 075-205-3392

事前にご連絡ください。

託児

事前にご連絡ください。 2時間 (無料)

これからの生き方のヒントになるような情報を他のメンバーから聞いたり、
専門のカウンセラーからのアドバイスもあります。
心身の元気さを取り戻すためのリラクセス法を試みたり、役に立つ本の紹介
(貸出) もします。
裏面にカウンセラーとメンバーが共に作成した本の紹介を掲載しています。

心身をいたわりあいながら悩みを語り、
これからの生き方に勇気と希望をもつことができるように
話し合っただけで楽になりませんか？

主催：グループしおん 共催：京都府男女共同参画センター さら京都
<協力：カウンセリングルームはな 代表・心理カウンセラー 長谷川 七重>





長谷川七重+グループしおん 著
メディアアイランド/ 発行
1300 円+税

『新 気づいて乗りこえる』

—精神的 DV に悩む (夫のハラスメント) に悩む女性のためのガイドブック—

身体的暴力にくらべ、精神的暴力 (モラルハラスメント) は、相手のどんな言動でどのように傷ついているかに気づきにくく、周囲の人にもわかりにくいことが多いです。この本はなぜこんなに落ち込んでしまっているのか、自分の心身の状態をチェック (チェックリストはメンバーと共に作成) しながら、夫の言動との関係がわかるように説明しています。

こんなことはたいしたことではない、我慢できない私が悪いのかもと思いがちな人が、読み進めるうちに、そんな言動をする権利は誰にもないということに気づき、自分を取り戻していくことをめざしています。心身を癒すたくさんのワークも紹介しています。

前著『気づいて乗りこえる』が完売しましたので、今回は子どもへの影響や接し方を書き加えました。掲載したメンバーの経験も参考になるとと思います。