

# グループしおん

DVで悩んでいる当事者の女性のためのグループです。  
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ックス法を試みたり、  
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。

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。

対象者・参加費用

DVで悩んでいる  
当事者の女性  
300円（お菓子代など）

問い合わせ先

☎ 075-205-3392  
(9時～21時)

事前にご連絡ください。  
※出られない時間帯も  
あります。

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てみませんか？

2018年4月18日(水) 5月16日(水)  
6月20日(水) 7月18日(水)  
8月22日(水) 9月19日(水)

場所 京都市内 ☎ 10時～12時

(10月以降も毎月第3水曜日に行う予定です。)



主催：グループしおん

共催：京都府男女共同参画センター らら京都

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 気づいて乗り越える』

—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『気づいて乗り越える』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思います。