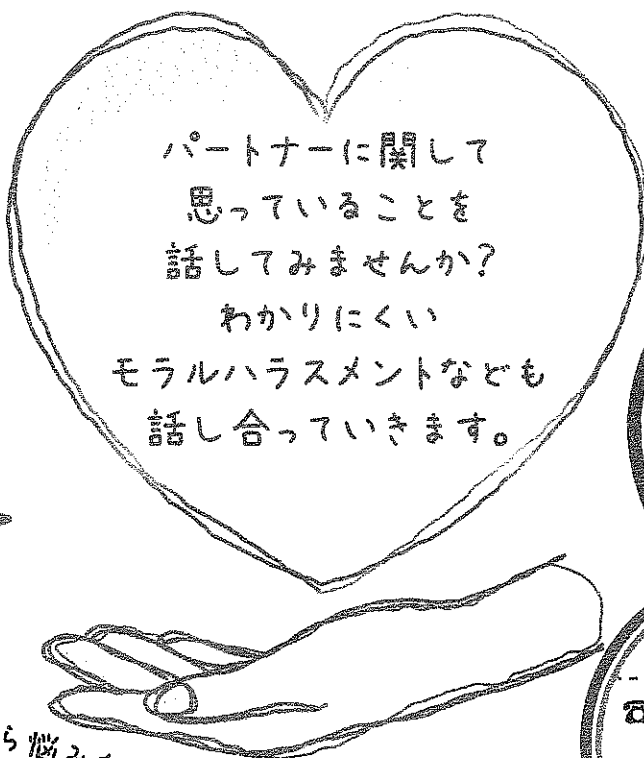


グループしおん

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

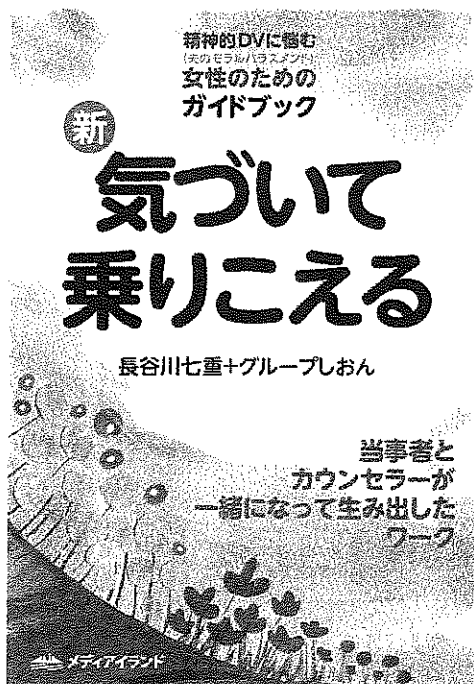
**DVで悩んでいる
 当事者の女性**
300円（お菓子代など）

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楽になりませんか？

2018年 10月17日（水） 11月21日（水）
 12月19日（水）
 2019年 1月16日（水） 2月20日（水）
 3月20日（水）
場所 京都市内 ☺ 10時～12時
（4月以降も毎月第3水曜日に行う予定です。）



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と思います。