

私をひらくトレーニング

ひとと対等に、誠実に、また自分自身に正直に、自信を持って生きていく。

攻撃的にならず、卑屈にもならず、自然な態度で人とつき合う。

私たちひとりひとりがそんな生き方ができるようになりたい。

ありのままの自分を見つめ、気持ちを言葉にし、お互いに認め合う経験を通して、
自分自身を大切にできる心を育て、人との関係性を育みましょう。

☆ も く じ ☆

◎ 人間関係づくりワークショップ (P. 1-2)

- * 私を大切にするココロのトレーニング (セルフエスティーム)
- * 人間関係がラクになるコミュニケーショントレーニング (アサーティブネス)
- * 人間関係がラクになるコミュニケーショントレーニング実践編
- * “困った母”との関係からラクになるトレーニング
- * ファシリテーター養成講座
- * 親子でセルフディフェンス講座

人間関係づくり
ワークショップ

◎ 女性のための人間関係力アップ講座 (P. 3)

- * 人にまきこまれない、ふりまわされないコツ
- * 私の怒りとつきあうコツ
- * 批判に対処するコツ
- * 不安な心とつきあうコツ
- * 「つい、がんばる」私から脱け出すコツ
- * 考え方のクセを変えるコツ

人間関係力
アップ講座

女性に対する
暴力をなくす
ための講座

◎ 女性に対する暴力をなくすための講座 (P. 4)

- * サポートグループ 「ひまわり」
- * ドメスティック・バイオレンスを知る講座
- * ドメスティック・バイオレンスからの回復ワークショップ

◎ 相談員・支援者のための養成講座 (P. 5)

- * 女性のための相談・支援スキルアップ講座
- * フェミニストカウンセリング実習講座

相談員・支援者の
ための養成講座

◎ 講師派遣・相談員派遣 (P. 6)

◎ 申し込み方法 (P. 6)

◎ 女性のためのカウンセリング (裏表紙)

女性のための
カウンセリング



ウイメンズカウンセリング名古屋YWCAは、女性が安心して、生き生きと暮らせる社会を目指して活動しています。女性の抱える心理的問題をサポートするために、専門的な訓練を受けたスタッフが女性のためのカウンセリングや、グループワーク、講座、支援者養成などを開催しています。女性による、女性のための非営利活動団体です。

人間関係づくりワークショップ

私を大切にできるココロのトレーニング セルフエスティームトレーニング(SET)

「私を好きになるってどういうこと？」
「どうしたら自分に自信がもてるの？」
まるごとの自分を大切に、自分を信頼する力を
育て、人とのこころよい関係をつくりましょう。
講義と実習を通して、グループで話し合いながら、丁寧
に自分のことを考えます。

<全4回>

- ① 今の「私」
- ② 「私」のきもちを探そう
- ③ 「私」の中のとらわれ
- ④ 「私」を大切にしよう

＊日時 10月4日～10月25日(毎週火曜)
10:30～12:30
＊定員 10名程度
＊参加費 9,720円
＊締切 9/27(火)(残席があれば受付します)

集中講座

＊日時 4月23日(土)13:30～17:30
24日(日)10:00～15:00
＊定員 10名程度
＊参加費 9,720円
＊締切 4/15(金)(残席があれば受付します)

人間関係がラクになる コミュニケーショントレーニング アサーティブネストレーニング(AT)

家庭や職場、学校など、周囲の人との関係の中で、言いた
いことが十分に言えない、断るのが苦手、つい相手を責
める言い方になってしまう、ということはありませんか。
自分の人間関係のパターンを知り、自分の気持ちに合っ
た言葉を伝えるコミュニケーションの基礎を学びます。

<全4回>

- ① 「私」の人間関係のパターンを知る
- ② 自分のきもちを大切にできる
- ③ 身近なできごとで考える
- ④ 人間関係がラクになる
コミュニケーションのコツ

＊日時 11月29日～12月20日(毎週火曜)
10:30～12:30
＊定員 10名程度
＊参加費 9,720円
＊締切 11/22(火)(残席があれば受付します)

集中講座

＊日時 5月21日(土)13:30～17:30
22日(日)10:00～15:00
＊定員 10名程度
＊参加費 9,720円
＊締切 5/13(金)(残席があれば受付します)

人間関係がラクになる コミュニケーショントレーニング 実践編

さまざまな人間関係の中で、自分の気持ちと欲求を知り、
過不足なく相手に伝えるにはどのようにしたらいいので
しょうか？
1人ひとりの実生活の具体的な出来事について、トレー
ナーとロールプレイ(役割劇)をしながら実践的に練習
していきます。
自分も相手も尊重するこころよいコミュニケーション
を、グループのメンバーと一緒に考えましょう。

＊日時 2017年2月7日～2月28日(毎週火曜)
10:30～12:30
＊定員 7名
＊参加費 9,720円
＊締切 1/31(火)(残席があれば受付します)

集中講座

＊日時 9月10日(土)13:30～17:30
11日(日)10:00～15:00
＊定員 7名
＊参加費 9,720円
＊締切 9/2(金)(残席があれば受付します)

<全4回>

- ① 人間関係がラクになるコミュニケーションとは
- ② 具体的なできごとで練習するⅠ
- ③ 具体的なできごとで練習するⅡ
- ④ 生活の中で実践しよう

“困った母”との関係から ラクになるトレーニング

護身(心)術 親子でセルフディフェンス講座 ～心とからだを自分で守る～

「お母さんのこと、何だかうっとうしい…」
「私のこと、分かってほしいのに…」
「お母さんの頼みを断ると、とても後ろめたい…」
母との関係は、女性の生き方や人間関係に大きく影響を与えます。いろいろな思いが交錯する母との関係を考えます。

「悪い人に気をつけて！」
でも気をつけるのって、どうすればいいのでしょうか？
この講座では、不審者による被害、いじめ、暴力などいろいろな危険に備えて、子どもたちが自分の心とからだを守るためにできることを覚えます。
実際にからだを動かしながら、親子で練習もします。

<学習会>

「私と母との関係は
～母娘関係の葛藤をひもとく～」

※日時 2017年1月14日(土)
13:30～15:30
※参加費 1,500円 (要予約)

<ワークショップ 全2日>

- ① 私と母との関係は
- ② 母との間に起きていること
- ③ 困った母とつきあうには
- ④ 私らしく生きるために

※日時 2017年
1月28日(土) 13:30～17:30
2月4日(土) 13:30～17:30
※定員 10名程度
※参加費 9,720円
※締切 1/20(金) (残席があれば受付します)

※日時 2017年3月25日(土)
13:30～15:00
※対象 新1～3年生の子どもと保護者
※定員 20名程度(子ども)
※参加費 子ども1人 1,200円
※締切 3/17(金) (残席があれば受付します)
※動きやすい服装でご参加下さい



★セルフディフェンス★ トレーナーを派遣します

○幼児・小・中学生の年齢別プログラムを
学校や地域で開催しませんか？
詳しくは、<http://www.nagoya-ywca.or.jp/wcny/>をご覧ください。

女性のためのグループワーク ファシリテーター養成講座

ファシリテーターは、参加者1人ひとりが安心して自分を見つめ、気持ちを語れるようにサポートします。
この講座では、ウィメンズカウンセリング名古屋YWCAが実施している「人間関係づくりワークショップ」のファシリテーションに必要な理論を学び、体験と実習を行ないます。

<全6回>

- ① 女性の生き辛さのもとに気づくワーク
- ② 女性の力を引き出すファシリテーション
- ③ 私を大切にするココロのトレーニングⅠ
- ④ 私を大切にするココロのトレーニングⅡ
- ⑤ 人間関係がラクになるコミュニケーショントレーニングⅠ
- ⑥ 人間関係がラクになるコミュニケーショントレーニングⅡ

※日時 ①10月16日(日)
②11月13日(日)
③12月18日(日)
④2017年1月15日(日)
⑤ 2月19日(日)
⑥ 3月26日(日)
10:00～16:00
※定員 8名
※参加費 54,000円
※締切 10/7(金) (残席があれば受付します)

女性のための人間関係力アップ講座

人に巻きこまれない、振りまわされないコツ

「人のためとわかっていろいろしているうちに、何か振りまわされている」「気づいたら巻きこまれていて、人の分まで責任を取らされている」…他者との境界線があいまいになっているのかもしれない。
「私は私、あなたはあなた」という心の境界を持つコツを考えます。

- ✧ 日時 6月11日(土) 13:30~17:30
12日(日) 10:00~15:00 (全2日)
- ✧ 定員 10名程度
- ✧ 参加費 9,720円
- ✧ 締切 6/3(金) (残席があれば受付します)

私の怒りとつきあうコツ

「怒って可愛いもの?」「怒る私はだめ?」「怒り」に対してネガティブなイメージをもっていませんか。怒りは自分を知る大切な感情です。表現することは、自分らしさの再発見につながります。
誰にでもありそうな怒りの場面を通して、怒りの元を見つけることで、どう伝え、つきあうか練習します。

- ✧ 日時 7月9日(土) 13:30~17:30
10日(日) 10:00~15:00 (全2日)
- ✧ 定員 10名程度
- ✧ 参加費 9,720円
- ✧ 締切 7/1(金) (残席があれば受付します)

批判に対処するコツ

人から批判された時にどんな気持ちになりますか? 「落ち込む」、「自分を責める」、「頭が真っ白になる」…モヤモヤ感が残ります。
批判された時どのように対処すればいいのでしょうか。批判されてもパニックにならず、相手と向き合うことができるように考えます。

- ✧ 日時 10月22日(土) 13:30~17:30
23日(日) 10:00~15:00 (全2日)
- ✧ 定員 10名程度
- ✧ 参加費 9,720円
- ✧ 締切 10/14(金) (残席があれば受付します)

不安な心とつきあうコツ

何となく不安、漠然と不安…ささいなことから感じる不安な気持ちは、しだいに「またおきたらどうしよう」などと最悪の状態を考えるほどにふくらんでいきます。心配してもしかたがないとわかっているのに、頭から離れない、こんな不安な心とつきあうコツを考えます。

- ✧ 日時 12月10日(土) 13:30~17:30
11日(日) 10:00~15:00 (全2日)
- ✧ 定員 10名程度
- ✧ 参加費 9,720円
- ✧ 締切 12/2(金) (残席があれば受付します)

「つい、がんばる」私から脱け出すコツ

「理想に近づくために、順番通りできていないとダメ」「いい加減なんて許せない」「完全にできないとできたことにはならない」そのためにがんばるけれど、何となく空回りしてしまう。私を苦しめている「完璧主義」から楽になるコツを身につけます。

- ✧ 日時 2017年
2月25日(土) 13:30~17:30
26日(日) 10:00~15:00 (全2日)
- ✧ 定員 10名程度
- ✧ 参加費 9,720円
- ✧ 締切 2/17(金) (残席があれば受付します)

考え方のクセを変えるコツ

「私が悪い」「どうせ私なんて…」など、パツと頭に浮かんでしまう考え方の「クセ」=自動思考。その考え方は、本当にあっているのでしょうか? 自分自身を生き辛くさせている考え方の「クセ」を見極め、柔軟に考えるコツを身につけます。

- ✧ 日時 2017年
3月18日(土) 13:30~17:30
19日(日) 10:00~15:00 (全2日)
- ✧ 定員 10名程度
- ✧ 参加費 9,720円
- ✧ 締切 3/10(金) (残席があれば受付します)

女性に対する暴力をなくすための講座

ドメスティック・バイオレンス (DV) とは

DVとは夫・恋人からの暴力です。DVには殴る、蹴るといった身体的暴力だけでなく、精神的暴力（怒鳴る、バカにするなど）、経済的暴力（お金を渡さないなど）、社会的暴力（実家や友人との付き合いを制限するなど）、性的暴力も含まれます。



サポートグループ「ひまわり」

～夫・恋人からの暴力 (DV) に悩む女性のために～

サポートグループでは、同じ悩みを持つ人が集まって、気持ちを言葉にして語り合います。語り合いを続ける中で、自分を見つめ、共感し、お互いに支えあうという経験を通して自分に起こった状況や、これからどうしていきたいかを考える安心な場です。カウンセラーが進行役となって、話を深め、必要な情報を提供します。夫・恋人との関係の中で「これって暴力？」と悩んでいる方ならどなたでも参加できます。

- ＊ 特にテーマを設けず、自由に思いを語り合います
- ＊ 日時 第1金曜日・第3土曜日 10:30～12:30

2016年

4月	1日 (金)	・	16日 (土)
5月	6日 (金)	・	21日 (土)
6月	3日 (金)	・	18日 (土)
7月	1日 (金)	・	16日 (土)
8月	お休み		
9月	2日 (金)	・	17日 (土)
10月	7日 (金)	・	15日 (土)
11月	4日 (金)	・	19日 (土)
12月	2日 (金)	・	17日 (土)

2017年

1月	6日 (金)	・	21日 (土)
2月	3日 (金)	・	18日 (土)
3月	3日 (金)	・	18日 (土)

- ＊ 参加費 500円 (1回・当日支払い)
- ＊ 申込 事前の申込みは必要ありません。いつからでも、1回だけの参加もできます。参加者は固定されていません。

思い当たりませんか？

- うまくいかないことがあると、すぐ私のせいにする
- 私が友人や両親と交際するのを嫌がる
- いつも彼の機嫌を損ねないように気を配っている
- 私にしよっちゅう「バカ」とか「能無し」とか言う
- 彼がいないとなぜかホッとする
- 彼は癪癪を起こすと、壁を殴ったり、物を投げる
- 私を叩いた後は、急にやさしくなり謝ってくる

＊ 上記の項目に1つでも思いあたる時は、サポートグループ「ひまわり」に参加してみませんか。

(『なぜ男は暴力を選ぶのか』沼崎一郎著・かもがわ出版参照)

ドメスティック・バイオレンスを知る講座

「ドメスティック・バイオレンス」という言葉は、多くの人に知られるようになりました。しかし、夫・恋人からのさまざまな暴力に、誰にも言えずに耐えている女性は、たくさんいます。「ドメスティック・バイオレンス」について、理解を深める講座です。

＊ この講座は講義形式で行ないます

<全5回> 各回水曜 10:30～12:00

- ＊ 日時 5/ 25 「ドメスティック・バイオレンスとは」
- 6/ 22 「DVが女性に与える影響」
- 7/ 27 「子どもがDV家庭で育つということ」
- 9/ 28 「DVから逃れるために」
- 10/ 26 「DV被害からの回復にむけて」

- ＊ 対象 女性ならどなたでも
- ＊ 定員 20名程度
- ＊ 参加費 各回 1,000円
- ＊ 締切 各回の9日前 (残席があれば受付します)

こころのケアワークショップ「ラベンダー」

～ドメスティック・バイオレンスに傷ついた女性のために～

DV被害にあうと、心とからだは疲れてしまいます。ゆったり、のんびり、心に栄養補給をしましょう。

＊ この講座はワークショップ形式で行ないます

<全4回> 各回土曜 10:30～12:00

- ＊ 日時 12/10 「『安心』を感じよう」
- 2017年
- 1/28 「こころをゆるめよう」
- 2/25 「からだをゆるめよう」
- 3/25 「私をケアしよう」

- ＊ 対象 夫・恋人からの暴力 (DV) に悩む・悩んでいた女性
- ＊ 定員 15名程度
- ＊ 参加費 各回 1,000円
- ＊ 締切 各回の9日前 (残席があれば受付します)

ご支援をお願いします。

「女性に対する暴力をなくすための講座」は、皆様の「DV被害者支援のための寄付」によって助成されています。郵便振込：00820-0-47814 公益財団法人名古屋YWCA ※この寄付は寄付金控除の対象となります。詳しくは、<http://www.nagoya-ywca.or.jp/>をご覧ください。



相談員・支援者のための養成講座

フェミニストカウンセリングとは、女性のための、女性によるカウンセリングです。伝統的なカウンセリングとは違い、「女性の生き難さは個人の問題ではなく、社会の問題である」というフェミニズムの視点をもって、それぞれの問題解決をサポートするもので、女性のための相談・支援において欠かせない要素です。

さまざまな現場で女性の相談・支援を行なっている方や、これから取り組もうとしている方々のために、ニーズに合わせた養成講座を行ないます。

女性のための相談・支援 スキルアップ講座

女性のための相談・支援に必要な、フェミニストカウンセリングに基づく理論や技法について、実習を交えながらていねいに学びます。

I ケースを見立てる力をつける

- ① 6月 4日 クライアント像を把握する
- ② 6月 18日 アセスメント
- ③ 7月 3日 見立てと目標

II 質問力をつける

- ① 7月 23日 無知の姿勢
- ② 8月 6日 質問力をつける①
- ③ 8月 20日 質問力をつける②

III カウンセリングを展開するために

- ① 9月 3日 認知の変換
- ② 9月 17日 問題の外在化
- ③ 10月 1日 心理教育

IV トラウマカウンセリングにとりくむ

- ① 10月 15日 トラウマとは
- ② 11月 5日 回復にむけて
- ③ 11月 19日 P T G (心的外傷後成長)

<プレ学習会>

「女性によりそう相談・支援とは」 ～フェミニストカウンセリングのアプローチ～

DV、性暴力、子育て、母娘関係等の女性だからこそその悩みにはフェミニストカウンセリングの視点が欠かせません。女性の相談・支援にどのように活かされているのか話していただきます。

＊ 講師 執行 照子

(日本フェミニストカウンセリング学会代表理事)

＊ 日時 5月14日(土)

13:30～16:00

＊ 参加費 2,100円 (要予約)

- ＊ 日時 各コース全3回(毎土曜) 13:30～17:00
- ＊ 対象 相談支援現場のある女性またはフェミニストカウンセリングの学習経験のある女性
- ＊ 定員 各コース15名程度
- ＊ 参加費 各コース ¥19,440 全コースお申込み ¥69,660
- ＊ 申込み 「フェミニストカウンセリングに関する研修・学習歴」「活動歴」を明記の上、お申込みください。
- ＊ 締切 各コース開催の9日前(残席があれば受付します)

フェミニストカウンセリング 実習講座

「どう応答すればいいのかわからない」
「自分の対応はこれで良いのだろうか？」
「他の人はどんな対応をしているのだろうか」…
カウンセリングで適切な見立てや対応をするために、必要なことは何か、実際のやりとり(ロールプレイ)を行ないながら考えていきます。
知識・経験豊かなフェミニストカウンセラーとともに検討し、客観的なスキル向上をめざすための講座です。

- ＊ 日時 ①6/4・7/2・8/6
②9/3・10/1・11/5
③2017年1/14・2/4・3/4
各コース全3回(毎土曜) 10:00～12:30
- ＊ 対象 カウンセリングの学習経験があり、フェミニストカウンセリングに関心のある女性
- ＊ 定員 各6名
- ＊ 参加費 各コース ¥10,800
- ＊ 締切 各コース開催の9日前(残席があれば受付します)

講師派遣

ウィメンズカウンセリング名古屋YWCAでは、行政・学校・企業や地域のグループに向けて、講座、セミナー、ワークショップ、講演会などの企画、講師派遣、相談員・カウンセラー派遣をしています。

対象は、一般、職員（社員）向け、専門家、学生、子ども、親子向けなどがあります。

料金、内容についてはご相談に応じます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

《テーマ》

自己尊重・自己主張（アサーティブネス）ワークショップ（私を知る、私を伝える）・人間関係力アップ講座
女性のメンタルヘルス／コミュニケーション・人間関係トレーニング、カウンセリング、傾聴

女性のための心理学、女性の人権、男女平等参画、ジェンダー、セクシュアリティ

パートナーとの関係、母－娘関係

女性に対する暴力（DV、デートDV、セクシュアル・ハラスメント、性暴力）・サポートグループ出張開催

子どもの人権、児童虐待、子育て支援、子どもとの関係、子どもとDV

いじめや暴力から自分をまもる講座（セルフディフェンス講座/子ども、教員、保護者、女性向け）

養成講座／相談員（面接、電話相談）、カウンセラー、ファシリテーター、セルフディフェンストレーナー

支援者・援助者向け研修

など

《派遣実績》

愛知、三重、岐阜、静岡県などの市町村の地方自治体、社会福祉協議会、保健所、児童相談センター、精神保健福祉センター、男女共同参画センター、女性センター（愛知県、三重県、岐阜県、静岡県、名古屋市、知多市、半田市、大府市、安城市、岡崎市、豊川市、豊橋市など）

大学、高等学校、中学校、小学校、幼稚園、保育園、PTA、企業、労働組合、病院、民間団体など

♡詳しくは、ホームページ <http://www.nagoya-ywca.or.jp/wcny/> 「講師派遣案内/実績」をご覧ください♡

相談員派遣

女性向けの相談員・カウンセラーの派遣をしています

料金、内容についてはご相談に応じます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

《対象》 地方自治体向け：女性のための相談、DV相談など

相談員のスーパーヴァイズ講師 等

企業向け：セクシュアル・ハラスメント相談

■各種講座のお申込みについて■

- ☆ 女性ならどなたでも参加できます。☆ 会場は名古屋YWCAです。
- ☆ 申込み方法 A) 名古屋YWCAにて直接お申し込み、お支払い下さい。
- B) Tel、Fax、メールにてお申し込みの上、1週間以内に下記のいずれかにお振込みください。
 - 郵便振込： 口座番号《00820-0-47814 公益財団法人 名古屋YWCA》
郵便振替用紙の「通信欄」に「参加プログラム、コース、開講月」を明記してください。
 - 銀行振込： 三菱東京UFJ銀行・名古屋営業部・普通預金
口座番号 559118 口座名 公益財団法人 名古屋YWCA
振込者の氏名の前に「W」を記載して下さい
- ☆ 申込みの締切日は、各講座に日程が記載されています。
- それ以後のお申込みについては、残席があれば受付します。
- ☆ 託児（有料）については、お問い合わせください。
- ☆ 納入された参加費は、講座開始後の返金はできませんのでご了承ください。
- ☆ 各講座とも開催最低人数に達しない場合、開講できないことがあります。あらかじめご了承ください。
- その場合の参加費は返金いたします。

ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA

～わたしらしく生きるすばらしさとの出会い～

相談予約専用電話 052-971-5110



お気軽にお電話ください。
相談に来られていることや、
相談内容の秘密は厳守いたします。

ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA (WCNY) は女性たち一人ひとりがその人らしく、生き生きと安心して生きることができる社会であってほしいと願い、広く活動しています。同じ女性として、女性の立場で、あなたが今感じている生きにくさについて、あなたと一緒に考えていきたいと思えます。

- ＊ 電話受付時間 月～金曜日 (10:00～17:00) ＊土日祝休み
- ＊ 面接日 月～土曜日 平日 (10:00～20:30) 土曜日 (10:00～17:30)
- ＊ 面接費 1回 50分 5,000円 (税別)
- ＊ 場所 名古屋YWCA
- ＊ 対象 女性ならどなたでも
- ＊ 託児 面接予約とともにお申込み下さい (要予約、有料)
- ＊ 申込み方法 お電話で相談の概略を伺った上で、面接の受付をします
- ＊ キャンセル ご都合により予約を変更される場合は、事前に事務局までご連絡ください。規定のキャンセル料を頂戴する場合がございます。

＊ カウンセリングのテーマ ＊

人間関係 (夫婦、母娘、親子、職場、その他)、結婚、離婚、子育て、自立、仕事、自己実現、生き方、性暴力、セクシュアル・ハラスメント、モラル・ハラスメント、ドメスティック・バイオレンス (DV)、虐待、セクシュアリティ、からだ、不妊、嗜癖、摂食障害、更年期、など

■ 会場&お問い合わせ&申込み ■

ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA

Tel 052-961-7707 (名古屋YWCA代表)

Fax 052-961-7719

〒460-0004 名古屋市中区新栄町2-3

✉ wcnynagoya-ywca.or.jp

HP <http://www.nagoya-ywca.or.jp/wcnyn/>



(地下鉄「栄」駅 5番出口徒歩2分、愛知芸術文化センター向い)

公益財団法人名古屋YWCA

名古屋YWCAは1933年に創立されました。日本国内の28都市、世界120余カ国、2500万人の女性とともに、女性の人権を守り、平和な社会を作り出すためにさまざまな活動をしています。女性による、女性のためのNGO/非営利団体です。