

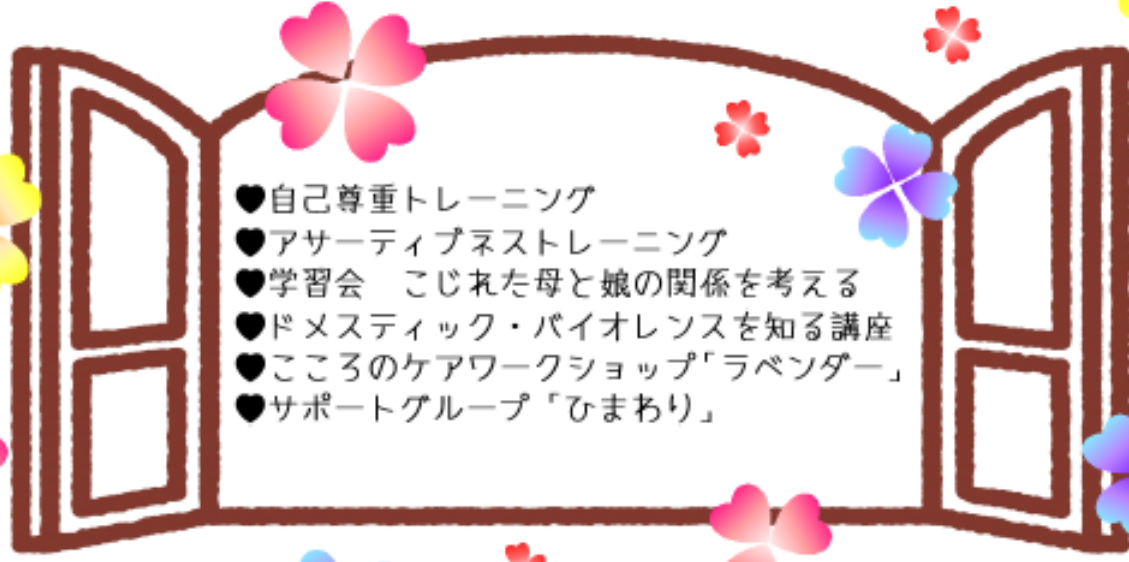
私をひらくトレーニング

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。

- 
- ♥自己尊重トレーニング
 - ♥アサーティブネストレーニング
 - ♥学習会 こじれた母と娘の関係を考える
 - ♥ドメスティック・バイオレンスを知る講座
 - ♥こころのケアワークショップ「ラベンダー」
 - ♥サポートグループ「ひまわり」

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。

ウィ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

自己尊重トレーニング

私を大切にするために

「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？」
まるとの自分を大切に、自分を信頼する力を
育て、人とのこち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 ㊤ 5月12日(土) 13:30~17:30
13日(日) 10:00~15:00

㊦ 9月15日(土) 13:30~17:30
16日(日) 10:00~15:00

🌸 定員 10名程度
🌸 参加費 9,720円
🌸 締切 ㊤5/18(金)
㊦9/21(金) (残席があれば受け付けます)

📌参加者の声

*自分の好きなどをいっぱい見つけることができましたし、人からも私のステキな部分を引き出してもらえてすごく充実していました。
*自分と向き合うこと、仲間からのフィードバック、安心できる場の中で自分を表現し、多くの自分を再発見しました。

アサーティブネストレーニング

私も相手も大切にすることコミュニケーション

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、1人ひとりが自分の気持ちに合った言葉を探し、トレーナーを相手に伝える練習をします。自分も相手も尊重することこち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。

<全4回>

- ① 私も相手も大切にすることコミュニケーションとは
- ② 具体的な出来事で練習するⅠ
- ③ 具体的な出来事で練習するⅡ
- ④ 生活の中で実践しよう

🌸 日時 ㊤ 6月23日(土) 13:30~17:30
24日(日) 10:00~15:00

㊦ 11月17日(土) 13:30~17:30
18日(日) 10:00~15:00

🌸 定員 7名
🌸 参加費 9,720円
🌸 締切 ㊤6/15(金)
㊦11/9(金) (残席があれば受け付けます)

📌参加者の声

*自分の気持ちを言葉にする。言わないと相手にも自分の気持ちが伝わらないということがわかりました。
*グループのメンバーに受け止めてもらいつつ、いろいろな意見を聞いたり、話したりすることで、実際のよい人間関係の体験ができました。

学習会 こじれた母と娘の関係を考える

母と娘の関係は、近いがゆえにさまざまな葛藤を引き起こします。

なぜうまくいかないのか、どうしてこじれてしまうのか、娘の立場からと母の立場からでは、悩みも解決策も違ってきます。

この学習会では、こじれた母と娘の関係を、それぞれの立場から丁寧にひもときます。

🌸 この学習会は講義形式で行ないます
🌸 時間はいずれも10:30~12:30
🌸 参加費 各回とも1,500円 (要予約)

㊤

娘のキモチで考える

「母が重たい」 4月14日(土)
「母に認めてほしい」 5月12日(土)

母のキモチで考える

「娘に責められて」 6月9日(土)
「娘のことが心配で」 7月7日(土)

㊦

娘のキモチで考える

「母が重たい」 9月12日(水)
「母に認めてほしい」 10月10日(水)

母のキモチで考える

「娘に責められて」 11月14日(水)
「娘のことが心配で」 12月12日(水)

🌸 ㊤と㊦の講義は同じ内容です

女性に対する暴力をなくすための講座

ドメスティック・バイオレンスを 知る講座

「ドメスティック・バイオレンス(=DV)」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(=DV)」について理解を深める講座です。

<全5回> 各回水曜 10:30~12:00

日時

- 5/23 「これって夫婦ゲンカ?DV?誰のせい?」
- 7/11 「DV夫ってどんな人?」
- 9/26 「DVで受けるダメージ」
- 11/28 「子どもがDV家庭で育つということ」
- 2019 1/23 「DVのトラウマからの回復に向けて」

この講座は講義形式で行ないます

- 対象 女性ならどなたでも
- 定員 20名程度
- 参加費 各回 500円
- 締切 各回の9日前(残席があれば受け付けます)

こころのケアワークショップ 「ラベンダー」

～暴力に傷ついた女性のためのために～

暴力被害を受けると、心身にさまざまな影響を受けます。普段は気にしないように努めていても、何かのきっかけで苦しくなったり、辛くなったり・・・この講座では、そんな心とからだをほぐしていきます。ゆったり、のんびり、心に栄養補給をしましょう。

<全6回> 各回水曜 10:30~12:00

日時

- 4/25 「『安心』を感じよう」
- 6/27 「こころをおだやかにしよう」
- 8/22 「『悲しみ』をケアしよう」
- 10/24 「からだをゆるめよう」
- 12/19 「こころをゆるめよう」
- 2019 2/27 「私をいたわろう」

この講座は簡単な作業やからだを動かすことを通してこころのケアをします

- 対象 虐待・性暴力・DVなどの被害経験のある女性
- 定員 15名程度
- 参加費 各回 500円
- 締切 各回の9日前(残席があれば受け付けます)

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まないように気を配っている
- 私にしょっちゅう「バカ」とか「無能」とか言う
- 彼がいないとなぜかホッとする
- 彼は癪癪をおこすと、壁を殴ったり、物を投げる
- 彼に怒られるのがいやで、言うことをきいてしまう

*上記の項目に1つでも思い当たる時は、サポートグループ「ひまわり」に参加してみませんか。
(『なぜ男は暴力を繰り返すのか』沼崎一郎著・かもが出版参照)



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。

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。
- 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。
- 日時 直接お問い合わせください。

*平成30年度名古屋市委託事業予定

ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA

～おたしらしく生きるすばらしさとの出会い～

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。

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。

- ☎ 電話受付時間 月～金曜日(12:30～17:00) *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

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＞一般・職員(社員)・専門家・学生・子ども・親子等

詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://www.nagoya-ywca.or.jp/wcny/> 「講師・相談員派遣」

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相談等

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■

女性ならどなたでも参加できます。

☎ 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。

■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

E-mail wcny@nagoya-ywca.or.jp

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



(HPにリンクします)

(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)