

2020年度 名古屋YWCA

女性のための相談・支援事業

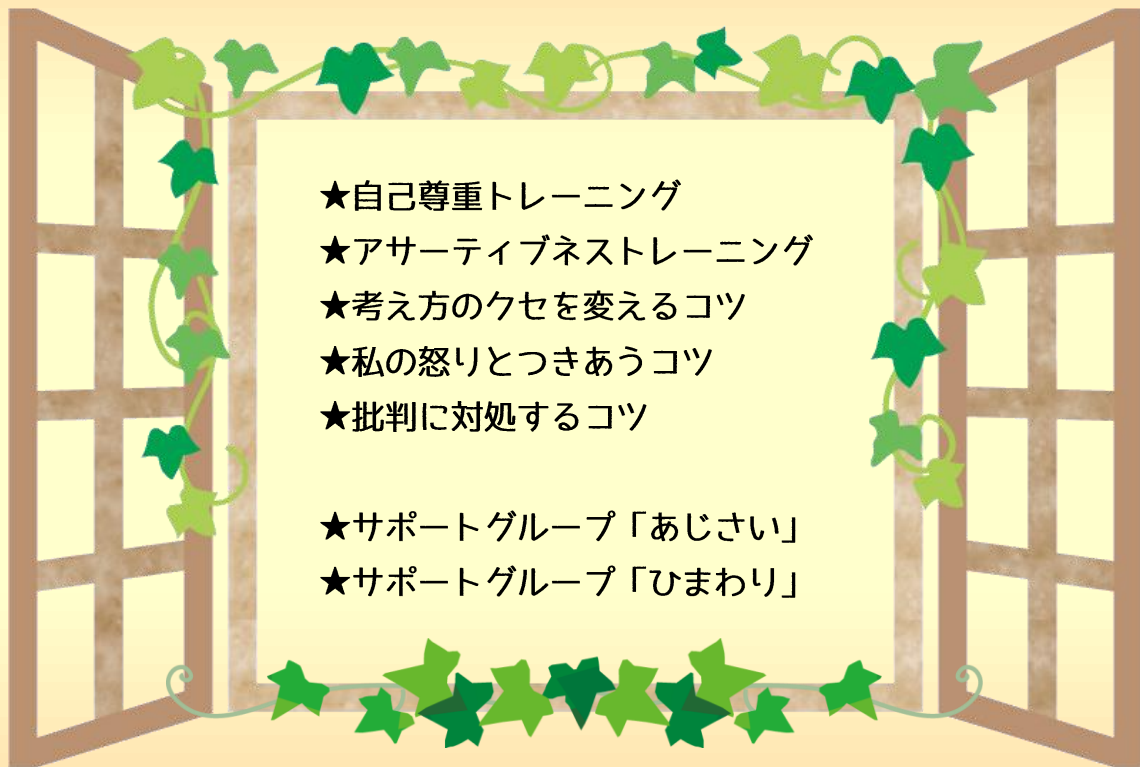
私をひらくトレーニング

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みつめ、気持ちを言葉にし、お互いに認め合う経験を通して、
自分自身を大切にする心を育て、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
- ★考え方のクセを変えるコツ
- ★私の怒りとつきあうコツ
- ★批判に対処するコツ

- ★サポートグループ「あじさい」
- ★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24地域、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。

人間関係作りワークショップ

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？」

まるごとの自分を大切にし、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。

★日 時 ㊤ 6月13日(土) 13:30~17:30
14日(日) 10:00~15:00

㊤ 9月26日(土) 13:30~17:30
27日(日) 10:00~15:00

★定 員 10名程度

★参加費 9,900円(税込)

★締 切 ㊤6/5(金)㊤9/18(金)(残席があれば受付ます)

★参加者の声

*自分の好きなところをいっぱい見つけることができたし、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。

★日 時 ㊤ 7月11日(土) 13:30~17:30
12日(日) 10:00~15:00

㊤ 11月7日(土) 13:30~17:30
8日(日) 10:00~15:00

★定 員 7名

★参加費 9,900円(税込)

★締 切 ㊤7/3(金)㊤10/30(金)(残席があれば受付ます)

★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。

女性のための人間関係力アップ講座

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、パッ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 2021年1月24日(日)10:00~16:00

★定 員 10名程度

★参加費 6,050円(税込)

★締 切 1/15(金)(残席があれば受付ます)

私の怒りにつきあうコツ

「怒りってこわいもの?」「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るませんか。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 2021年2月28日(日)10:00~16:00

★定 員 10名程度

★参加費 6,050円(税込)

★締 切 2/19(金)(残席があれば受付ます)

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 2021年3月28日(日)10:00~16:00

★定 員 10名程度

★参加費 6,050円(税込)

★締 切 3/19(金)(残席があれば受付ます)

女性に対する暴力をなくすための講座

サポートグループ「ひまわり」

～夫・恋人からの暴力（DV・デート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。
＊令和2年度名古屋市委託事業予定

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
- ☐ 私にしょっちゅう「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
- ☐ 彼は痙攣を起こすと、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・かがわ出版参照）

サポートグループ「あじさい」

～性暴力被害のその後を生きる～

あなたがしなくなかった性的な行為はすべて性暴力です。不安や恐怖を感じる性的な言葉や行動性暴力です。サポートグループでは、同じような悩みを持つ人が集まって、語り合い、自分を見つめ、お互いに支え合うという経験を通して、回復の道筋を一緒に考えていく安心な場です。被害の時期は問いません。

グループでは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。

自分でできる簡単な心のメンテナンスもします。

★対象 女性の方に限ります

★申込 ご希望の方は、直接お申込み下さい。
いつからでも、1回だけでの参加もできます。
参加者は固定されていません。

★参加費 各回 500円（当日支払い・要予約）

★締切 各回の3日前 ＊予約がない場合開催しないことがあります。

★日時 原則第1土曜日 10:30～12:00
4/4・5/9・6/6・7/4・（8月休み）・9/5
10/3・11/7・12/5・2021 1/9・2/6・3/6

思い当たりませんか？



- ☐ 被害の場面を思い出す
- ☐ 男の人が怖い
- ☐ 自分を責めてしまう
- ☐ 気持ちが不安定でつらい
- ☐ 人間関係がうまくいかない
- ☐ 自分に価値があると思えない

＊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「あじさい」に参加してみませんか。

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「女性への暴力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。



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：Tel、メール、ホームページ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：□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、開講月」を明記してください

□銀行振込：三菱UFJ銀行・名古屋営業部・普通預金

□座番号 559118 □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。



お申込み・お問合せは
こちらからどうぞ

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～

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。

女性のためのカウンセリング

- ★電話受付時間 月～金曜日（12:30～17:00）＊土日祝休み
- ★面接日 火・水・木曜日（10:00～20:30）
月・金・土曜日（10:00～17:30）
- ★面接費 1回 50分 6,050円（税込）
- ★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

■ 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

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

mail wcny@nagoya-ywca.or.jp

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



（HPにリンクします）



（Facebook）

（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）