

参加費
無料



こころのケア講座

女性限定
1回 みの
参加OK!

こんな風に感じていませんか？

どうしても
自分が悪いと
思ってしまう。

自分に
起きていることに
混乱している。

一緒にいるのがつらい。
でもパートナーから
離れられない。

自分らしく輝いて
生きていきたい。

この大きな傷つきを
どう抱えていったら
いいの？

この講座は…

DV・モラルハラスメントなどによる、こころの傷つきを理解し、
自分自身を大切にケアする講座です。
本来持っている自分の力を取り戻しゆっくりと回復していきましょう。

日程とテーマ

令和7年
(2025年)

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 6/14 (土) | DV・トラウマを理解する |
| 8/23 (土) | 境界線～自分を守り人間関係の距離を考える～ |
| 10/ 4 (土) | 「私らしさ」を大切にするために |
| 12/13 (土) | 精神的暴力・モラルハラスメント |

令和8年
(2026年)

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 1/24 (土) | 育った環境・子どもへの影響 |
| 3/28 (土) | 傷つきによる喪失と深い悲しみ
～DVによって失ったものへの気づき～ |

時間は全ての日程で10:00～12:00です。
日程・内容が変更になる場合があります。

- 対 象：DV（夫や恋人からの暴力）などの被害に遭った市内在住の女性
※精神的暴力を含む
- と こ ろ：参加者の方のみお伝えいたします
- 定 員：先着5人・1回のみ参加可

参加ご希望の方は
電話でお申込みください

☎ 072-622-5757

【主催・お問い合わせ】

☎ 茨木市・茨木市配偶者暴力相談支援センター

次なる
茨木へ。
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS
茨木市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。