# きらきら星の会 2020年度

## ～わたしが元気になるために～

人間関係で傷ついた経験のある当事者の
女性のための会です。回復のためのこころのケア講座（NPO法人レジリエンスのプログラム）をもとに、「わたし」をゆっくり自分自身で元気にしませんか。
感じたこと、考えたことを質問することもできます。
今まで抱えていた重荷を降ろして、整理ができる場になればと思っています。
毎回、持ち帰りのできる アート小物を作ります。

ハーティ仙台

| テーマ | 日　程 | 時　間 | 場所：エルパーク仙台 |
|---|---|---|---|
| DV・トラウマを理解する | 4月 4日（土） | 13:30～15:50（開場13：15） | 創作アトリエ |
| 「世間の枠」とわたしらしさ | 5月 2日（土） | | セミナー室 |
| 身体的暴力・性暴力とは | 6月 6日（土） | | |
| 精神的暴力・モラルハラスメント | 7月 4日（土） | | |
| トラウマから回復するためのツール | 8月 1日（土） | | |
| 傷つきによる喪失からのケアと回復 | 9月 5日（土） | | |
| 人と人との心の境界線 | 10月10日（土） | 10:00～12:20＊ | ＊10:00開催の際は一番町側の入り口をご利用ください。（開場 9:45） |
| コミュニケーション | 11月 7日（土） | 13:30～15:50 | |
| 健全なパートナーシップ | 12月 5日（土） | | |
| Bさん（加害者）は変わりますか？ | 2021年1月 9日（土） | 10:00～12:20＊ | |
| 子どもへの暴力の影響を減らすには | 2月 6日（土） | 13:30～15:50 | 創作アトリエ |
| 自尊心-自分の力に気づく | 3月 6日（土） | | セミナー室 |

※連続講座ではないので、1回だけ、途中の回からの参加もできます。
※16:00～16:45 トーキングタイム　希望者（講座参加の方）が残って、テーマについて話すことができます。10月と1月は午前開催のためトーキングタイムはお休みです。

**参加費**　500円　当日会場でお支払いください。

**申込み**　NPO法人ハーティ仙台　TEL022-274-1885
※当日参加もできます。
（配布資料は予約の方が優先になります）

**託　児**　なし　「のびすく仙台」の有料一時預かりもあります。
（TEL 022-726-6181）

住所：仙台市青葉区一番町4丁目11番1号


主催・問合せ先
NPO法人ハーティ仙台　　https://www.hearty-sendai.com/
TEL022-274-1885（月～金13:30～16:30　第1～4火のみ18:30～21:00）