

アコア&Ayana～オンライン勉強会～

<じぶんで学んでじぶんで癒す「心の回復クラス」>

2023年3月～全6回・土曜朝(10時半～12時)

申込締切
3月20日

*NPO法人レジリエンス「こころのケア講座」テキスト利用

① 3/25

「境界線～自分らしさを守るもの」

尊重のある人間関係を築くために、相手と自分の境界線(身体的・物理的・責任・やり方・感情等)のバランスを見直す方法や、自分を守るための方法をシェアします。

② 4/1

「感情について～心の痛みの抱え方」

感情に良い悪いはありません。全ての感情は私たちがナビゲートしてくれているのだと理解できれば、どのような感情も誤魔化したり抑圧したりする必要がなくなるという、感情についての理解を深め、自分の感情との付き合い方を考えます。

③ 4/15

「トラウマについて」

私たちの行動を支える心理背景は「愛」か「不安」かのどちらかに由来します。この回では不安を生み出す心の傷について、トラウマやPTSDについて学び、振り返りながら考えていきます。

④ 5/6

「DV虐待・暴力の種類と本質」

暴力の構造とその影響について、テキストを元に考えていきます。

*参考図書:森田ゆり著「新・こどもの虐待」・「ドメスティックバイオレンス」

⑤ 5/27

「フラッシュバックと記憶～今この瞬間を生きる」

パニックや不安発作はどのようにして起こるのか、どうやって治めていくのか。記憶の処理について理解し、過去の経験・将来の不安と「今ここ(現在)」とを区別する方法について考えます。「今ここに在る」秘訣のシェア等。

⑥ 6/10

「自尊心について」「エンパワメントについて」

目には見えない自尊心について考え、シェアをしながら確かめてみましょう。人から言われた傷つきの言葉や呪縛のようなメッセージから解放されるワークや、今からの自分に相応しい新しいメッセージを受け取るギフトのワーク等。

【開催要項・お申込み】

2023年3月～全6回・土曜朝クラス オンライン ① 3/25 ② 4/1 ③ 4/15 ④ 5/6 ⑤ 5/27 ⑥ 6/10

●定員10名 ●参加費:3千円/1回(会員2500円)/全6回一括16,000円

●お申込み締切3月20日 メールまたはお電話でお申込み下さい npoacoa@gmail.com 030-5171501

※お振込口座・配布資料・ZOOM会議室URLに関しましては、お申し込み後、個別にご連絡いたします。

※ファシリテーター:

わねざきいくえ(NPO法人アコア)・石嶺香織(宮古島こころとからだのケアスペースAyana)

主催:NPO法人アコア 共催:こころとからだのケアスペースAyana