

家族問題や生きづらさを抱えた女性に向けた こころの痛みのケアとコミュニケーションのオンライン勉強会 (全5回+個別電話相談)

私たちアコアは、機能不全家族のお悩みや暴力被害を受けた女性たちの回復支援活動を行っている女性当事者団体です。2007年から回復のためのプログラムのひとつである自助グループミーティングを継続開催し、多くの女性たちの回復を応援してきました。

同じ悩みを抱えた仲間との出会いは、回復を支え、痛みを通過する大きな力となります。

この勉強会では、回復に必要な知識をご提供し様々な事例をもとに皆様の理解を深めていきます。女性当事者団体アコアならではの、グループシェアを柱とした参加者のニーズに寄り添う安全な学びの時間です。どうぞご参加ください。

痛みを感じているなら、あなたは癒されるに値します。

痛みを分かち合い、ケアに必要な理解と学びを、ぜひ共有させてください。

1	トラウマについて（トラウマケアと回復） 過去の喪失・痛み、現在に与える影響、自分を苦しめる信念、PTSDとPTG等
2	暴力について（種類、本質、構造、影響等） 暴力と尊重の違い、健全なパートナーシップについてもお伝えします
3	フラッシュバック/意識と無意識 フラッシュバックのしくみ、実践的な対処法や練習方法もお伝えします
4	感情について/交流分析 「怒り・悲しみ・恐れ・喜び」、感じることへの恐れや感情とのつきあい方について。 交流分析では、他者とのコミュニケーションの実際と構造をお伝えします。
5	境界線/自尊心 自他境界、同意の取り方、自尊心。自分も相手も尊重する関わりのために必須の知識です。

テーマ詳細は参加者の方のご希望によって変更可能です

【開催要項・お申込み方法】

- 開始時期：2025年11月22日以降
土曜クラス10時～または平日夜クラス19時～
毎週または2週に1回。参加者の皆様と調整します（年末年始を除く）
- 定員：6名※最小開催人数4名（4名集まり次第日程調整を始めます）
- 全5回（8テーマ）/1回2時間/個別電話相談（40分）3回付
※単発参加は受付不可/お休みの補講は1回まで/テキスト資料は全配布
- 参加方法：オンライン（ZOOM）
- ファシリテーター：わねざきいくえ（NPO法人アコア代表）
- 参加費：5万円（分割3回まで可能）※開講決定後にご入金頂きます
- お問合せ・申込みはメールまたはお電話でご連絡下さい

npoacoa@gmail.com 080-5171-3501

主催：NPO法人アコア