

# こころと身体のセルフケア

～パートナーとの関係に息苦しい思いをしていませんか～

食事を作ったのにパートナーが食べないのは、私が気にさわることをしたからだ、と  
思ってしまう

夫婦喧嘩を見ている子どもへの影響が心配になった

パートナーは状況によって言うことが違うのでいつも振りまわされる

こんな自分に気づいたら、パートナーと自分の関係を見直してみませんか？  
**モラル・ハラスメント**などの精神的なDVを中心に、セルフケアを考えていきます。

<p>【日 時】</p> <p><b>2月24日 (土)</b></p> <p>午前10時～ 11時30分</p>	<p>【内 容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DVの起きる社会背景やDVの基礎知識</li> <li>• モラル・ハラスメントなど暴力が女性や子どもに与える影響について</li> <li>• セルフケアについて</li> </ul>
---	---



受付開始日  
**1月19日 (金)**  
午前10時から

- ◆対 象 モラル・ハラスメントなどのDVに悩む市内在住在勤の女性
- ◆定 員 10人程度 (先着順)
- ◆講 師 女性問題専門相談員
- ◆託 児 未就学児 (有料・要予約)  
※2歳未満は、お問い合わせください
- ◆受講料 無料
- ◆場 所 豊田市内 (申込み時にお知らせします)

- ◆申込み/問合せ  
キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)  
〒471-0034  
豊田市小坂本町1-25  
豊田産業文化センター2階
- 電話 0565-31-7780
- FAX 0565-31-3270
- E-mail clover@city.toyota.aichi.jp