

# 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～

パートナーが帰ってくると  
思うと、緊張して  
気分が重くなる

パートナーを怒らせないようにと  
子どもの行動まで  
制限してしまう

自分の思いを  
パートナーに  
伝えようとする  
非常に疲れ、  
諦めてしまう

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。

【日 時】  9月16日（金）  10時～11時30分	【内 容】 ・DVの起きる社会背景やDVの基礎知識 ・モラル・ハラスメントなどの暴力が女性や子どもに与える影響 ・セルフケアについて
---	---

※同じ内容で11月、平成29年2月にも実施する予定です



- ◆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。  
※託児申込は9月9日（金）までです。
- ◆受講料 無料
- ◆場所 豊田市内（申込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31-7780  
FAX31-3270  
E-mail [clover@city.toyota.aichi.jp](mailto:clover@city.toyota.aichi.jp)

受付開始  
**8/5(金)**  
9:00～

