

# 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。



## <参加者の感想>

- 自分のことをもっと大切にしようと思った
- DVのことが理解でき、自分は悪くなかったのだとわかった

## 【日 時】

11月8日(木)

午前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・ハラスメントなど暴力が女性や子どもに与える影響について
- セルフケアについて

- ◆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 先着12人
- ◆講 師 女性問題専門相談員
- ◆託 児 未就学児(有料・要予約)
- ◆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

受付開始日

10月5日(金)  
午前10時から

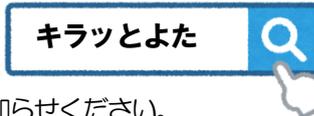
- 電話 0565-31-7780
- FAX 0565-31-3270
- Eメール clover@city.toyota.aichi.jp

# 申込み・問合せ



平成30年10月5日(金) 午前10時から  
キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)  
TEL (0565) 31-7780  
FAX (0565) 31-3270  
E-mail : clover@city.toyota.aichi.jp  
ホームページから申込みできます

携帯電話・スマートフォンからのお申し込みは、こちらのQRコードをご利用いただくと便利です。



氏名(ふりがな)、年齢、〒住所、電話番号、託児の有無をお知らせください。



キラッ☆とよた 女性応援講座 受講申込用紙		申込受付 10/5(金) 10:00~	
「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~」			
氏名(ふりがな)	年齢	住所	電話番号
	歳	〒	( ) -
市外在住の場合、勤務先の名称と所在地をご記入ください		託児をご希望の場合 お子様の氏名(ふりがな)・年齢(月齢)	
		( 歳 ヶ月)	