

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。



【日 時】

9月17日（金）

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

＜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

- ◆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 未就学児の託児あり
(9月10日(金)までに要予約・有料)
- ◆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 8月5日(木) 午前10時から電話・HPにて、氏名、年齢、町名、電話番号、託児の有無をお知らせください。

申込み・問合せ

キラッ☆とよた

〒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

F A X: 0565-31-3270

E-mail: clover@city.toyota.aichi.jp

ホームページ: <https://clover-toyota.jp/>

受付時間: 午前9時～午後9時

(日曜・祝日の月曜は午後5時まで)

休 館: 月曜日、年末年始

