

# 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…

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

令和8年3月12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に悩む市内在住または在勤の女性
- ◆ 定員 先着6人
- ◆ 講師 女性問題専門相談員
- ◆ 託児 未就学児の託児あり  
3月5日(木)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 2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。



### <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

申込み・問合せ  **キラ☆とよた**  
豊田市ジェンダー平等推進センター

〒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  
ホームページ: <https://clover-toyota.jp/>