

# わたしが選ぶ わたしの未来



去婦・家族・親子  
人間関係に悩む

参加費  
**無料**

## 女性のためのセミナー & グループ相談会

2024 **10.25** 金

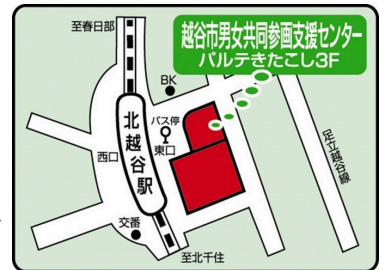
時間・13時～16時  
(受付開始12:45)

会場・ほっと越谷  
2F 会議室1・2

〒343-0025 埼玉県越谷市大沢3丁目6番1号  
バルテきたこし3階

※ 東武スカイツリーライン北越谷駅東口徒歩1分

定員・20名



講師

NPO法人パープルネットさいたま  
びーらぶインストラクター



びーらぶインストラクターは、DV被害をうけた母子の心のケアの専門家です。暴力についての情報提供と、それについての対処スキルを学ぶ、心理教育プログラムの研修、トレーニングを受けています。(NPO法人女性ネットSaya-Saya認定)  
また、NPO法人パープルネットさいたまでは、暴力被害の影響に悩む女性や子どもに対して、継続的にサポートする活動をしています。

こんなお悩みありませんか？



セミナー 13:00～14:00

「わたしの怒りと暴力」

心理教育プログラムを用い、DVや暴力の構造、対等な人間関係について学びます。また、子どもの面前での暴力は児童虐待であり、子どもの心身に大きな影響を及ぼすことを知り、自尊心を高める関わり方についても考えます。  
暴力や抑圧を受けるとどんな影響があるのか、自分たちが持っている権利について知り、安心安全な関係を作るにはどうしたらいいか、一緒に考えてみましょう。

グループ相談会 14:15～15:45

「自分の気持ちや、体の感覚を感じる」

怒りを抱くことを否定されがちですが、怒りは自分の自尊心を守る大切な気持ちです。怒りの気持ちを感じても、暴力ではない方法を選ぶ、気持ちと行動を分けて考えるワークをしたり、話をしながら、気持ちの整理をしてみましょう。  
後半は、怒りのエネルギーを出す方法の一つとして、ベリーダンスを体験します。音楽や踊りを通して、体の感覚や感情を感じてみましょう。ベリーダンス講師によるワークショップがありますので、初めての方、身体を動かすことが苦手な方も、安心してご参加ください。

※ セミナーのみ、グループ相談会のみ参加も可

お問合せ  
主催

With You さいたま  
(埼玉県男女共同参画推進センター)

〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

☎ 048-601-3111

FAX 048-600-3802

With You さいたま  
ホームページ



Facebookでも  
情報発信  
しています



学ぼう

DVのこと  
暴力の影響

話してみよう

怒りについて  
境界線のこと

からだを動かしてみよう

ベリーダンス体験  
自分で選んでみよう

お茶やジュースを  
飲みながら  
ゆったりと

怒らせたくないから  
謝ってしまう…  
このままでいいのかな

怒りを感じた時どうする？  
対等な関係って？

私も言い返しているし…  
対等なのかな？

叩かれていないから  
DVじゃない？

いつも気を使って  
びくびくして  
いませんか

普段着で  
OK

### DVとは？

夫婦や恋人、好意を寄せた相手など、親密な関係にある人からの虐待をDVといいます。DVを表現する時に「暴力」という言葉が使われることが多いので、殴る・蹴るなどの身体的な暴力をDVと呼ぶのだと理解されがちですが、DVの本質は虐待で、相手の人格を尊重せず、相手を自分の思い通りに支配・コントロールすることです。あなたが自分の気持ちより、相手がどう思うかで行動を決めていたり、一緒にいても安心できなかつたり、いつもあなたが謝り、あなたのせいだと言われることが多いのであれば、DVにあたる可能性があります。対等ではない関係になっているかもしれません。

### ベリーダンス体験

ベリーダンスの衣装であるヒップスカーフを選び、身につけ、簡単な踊りをワークショップで学んだ後、音楽に合わせて、楽しく皆で踊ってみましょう。上手に踊ることが目的ではありません。普段とは違った自分を演出することによって、ストレスの発散になります。身体を動かした後の、すっきりした感じを体験してみましょう。インナーマッスルを使うベリーダンスで身体を動かすことは、体調を整え、精神的な面でも効果が期待できます。



ベリーダンス講師：Sanaさん  
・エジプシャンベリーダンサー・講師  
・FITPマットピラティスイストラクター  
・Sana Bellydance class主宰

電話、持参（下記申込書に記入）または電子申請  
（下記二次元コード）によりお申込みください。

お申込み  
方法

お申込みは  
**10月21日**（月）正午まで  
（定員になり次第締め切り）



### ◆ 参加申込み・お問合せ

With You さいたま  
（埼玉県男女共同参画推進センター）

〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2  
JRさいたま新都心駅より徒歩5分、JR北与野駅より徒歩6分  
☎ 048-601-3111  
FAX 048-600-3802



### 次回女性のためのセミナー&グループ相談会のお知らせ

日時：11月2日（土）13時～16時  
場所：聖学院大学  
テーマ：「わたしのからだはわたしのもの」  
対象：10代、20代女性  
※同テーマで2025年2月16日（日）With You さいたまでも開催（保育有）

☆予告☆  
テーマ：「わたしらしく生きる」（対象：生きづらさを抱えている女性）  
2025年1月18日（土）With You さいたま（保育有）

テーマ：「わたしの怒りと暴力」  
（対象：夫婦・家族・親子・人間関係に悩んでいる女性）  
2025年2月23日（日）With You さいたま（保育有）

◆ 後援 越谷市

◆ 委託団体

特定非営利活動法人パープルネットさいたま  
<https://purple-net.jimdo.com/>

◆ 協力団体

一般社団法人彩の国思春期研究会  
kokokaraねっと埼玉



2024年10月25日（金）ほっと越谷開催 女性のためのセミナー&グループ相談会  
参加申込書

ふりがな

年齢

氏名

歳

住所（市町村名、さいたま市の方は区まで）

連絡先電話番号