

3色セルフケアの会



参加無料

～あかあおみどりのポリ語※をつかって～

10/25

sun

10:00～11:30

@あすてっぶ
KOBE

11/22

sun

10:00～11:30

@あすてっぶ
KOBE

12/6

sun

10:00～11:30

@場所未定

1/24

sun

10:00～11:30

@場所未定

2/28

sun

10:00～11:30

@場所未定

長く続くからだや心のしんどさ、それをなんとかできないのは「全部わたしのせい。」と自分を責めていませんか？がんばらなければ、回復しなければと思うほどに苦しくなってしまう、つらさをひとりで抱えていませんか？

「3色セルフケアの会」は、パートナーからのDV被害を経験した（している）女性が集い、こころとからだのつながりを知り、手軽にできるセルフケアを「ちょっと試してみる」という場所です。

「落ちつく」とか「ホッとする」って地味なこと。すぐに目の前がパッと明るくなる感覚ではないかもしれませんが、だからこそ、セルフケアを生活の中に無理なく楽しく取り入れることがコツ。ほんの少し先のわたしに「大丈夫」を届けてあげましょう。

安心安全な場づくりをいたしますので、お気軽にご参加ください🌸

※第1～5回は基本的に同じ内容のワークショップを実施します。

※第1回のみ参加、複数回の参加、いずれも歓迎です。

※第3・4・5回の実施場所は、フェミニストカウンセリング神戸HPに掲載予定です（HPはチラシ下段QRコードからアクセスできます）



🍀 ワークショップ内容

- ・こころとからだのつながりを知るミニレクチャー
- ・ひとりでもできる、かんたんエクササイズの紹介とお試し
- ・セルフケアについてのゆるっと語り合い

※ファシリテーター2人が進行します。

※ご自身の経験したことや、DV被害の内容について話さなければいけないという会ではありません。

🍀 対象

パートナーからのDV被害を経験した女性（ノンバイナリーの人を含む）

※9/13（日）公開講座に参加できなかった人もお申込み可能です。

※定員7名（最少催行人数 3名）

🍀 お申し込み



Google formからお申込みください

※ポリ語とは、「ポリヴェーガル理論」という難解な神経理論を、理解しやすく日常に役立つよう、あか・あお・みどりの3色で表したものです。（発案：ポリヴェーガル研究会）

主催・お問い合わせ先 特定非営利活動法人フェミニストカウンセリング神戸

※災害等により開催を中止する場合があります。フェミニストカウンセリング神戸のホームページ

（右側のQRコードからアクセスできます）をご確認ください。

フェミニストカウンセリング神戸

