

企画運営 *Resilience*[™]
NPO法人レジリエンス

DV・トラウマからの回復のための

こころのcare講座

in 杉並
2026

DV・モラハラ・いじめ等による心の傷（トラウマ）からの回復を全3回で学びます。連続参加も1回のみでの参加も可能です。トラウマや心のケアについて学びたい方、身近な人を支えたい方など、関心のある方に安心してご参加いただける内容です。

第1回

8月23日日曜
14:00~16:00

DV・トラウマを
理解する

第2回

9月12日土曜
14:00~16:00

トラウマからの回復
とグリーフワーク

第3回

10月7日水曜
14:00~16:00

境界線と
コミュニケーション

会場 男女平等推進センター（ゆう杉並2階） 杉並区荻窪1-56-3

対象 テーマに関心のある女性

講師 NPO法人レジリエンス 西山さつき 栄田千春

定員 30名（申し込み順）

参加費 無料

託児 あり 生後7ヵ月～未就学児 事前申し込み制 定員あり
託児申込締切日: 第1回 8月12日、第2回 9月2日、第3回 9月25日

申し込み 詳細は裏面をご覧ください

問い合わせ 杉並区区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係
電話 03-5307-0347

お申し込み方法

杉並区区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係まで
下記お申込みフォーム、またはお電話でお申込みください
受付開始：7月15日（水）午前8時30分（各回とも）

申込フォーム

第1回	第2回	第3回
8月23日(日)	9月12日(土)	10月7日(水)
		

電話番号

03-5307-0347 月～金 祝日を除く 8:30～17:00

アクセス

男女平等推進センターへの道順

- 荻窪駅ルート 荻窪駅（JR・東京メトロ丸の内線）南口から関東バス荻51 シャレール荻窪行「シャレール荻窪入口」下車 徒歩5分
- 「すぎ丸」（杉並区南北バス）けやき路線（JR 阿佐ヶ谷駅⇄京王井の頭線浜田山駅）ルート 「善福寺川緑地」下車 徒歩10分
- 南阿佐ヶ谷駅ルート（東京メトロ丸の内線）「南阿佐ヶ谷駅」下車 徒歩15分

