

グリーンとトラウマ わたしたちはなぜ辛いのか ～ひとりひとりにあったケアを考える～



応用講座

各回とも定員 10 人(女性のみ) / 参加費 500 円

3回の基礎講座では「トラウマ」に関するお話と、こころとからだのセルフケアとしてキャパシターやフラダンスを体験してきました。1月からの応用講座では、キャパシターの中でも特に簡単で効果的な方法をご紹介します。日常生活で実際に使えるように身につけていきましょう。各回ごとのテーマに沿った方法をご紹介します。どうぞお楽しみに。

◇第1回「免疫力を活性化させる方法」

日時：平成 31 年 1 月 20 日（日） 14：00～16：00

会場：世田谷区立男女共同参画センター らぶらす 研修室 1（地図 →ウラ面に）

講師（共通）：キャパシターインターナショナルジャパン スタッフ（詳細 →ウラ面に）

◇第2回「否定的な言葉やエネルギーへの対処法」

日時：平成 31 年 2 月 23 日（土） 14：00～16：00

会場：世田谷区立男女共同参画センター らぶらす 研修室 3

◇第3回「自分だけではなく周りの方たちにもできるケアの方法」

日時：平成 31 年 3 月 24 日（日） 14：00～16：00

会場：世田谷区立男女共同参画センター らぶらす 研修室（予定）

お問い合わせ＆お申し込み先

NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

ホームページ：<http://www.ngo-npo.org/wave/>

電話：070-6478-7783（平日10時～17時）

・お名前（ふりがな）、電話番号を明記のうえ、メールにてお申し込みください。

メール：wave_setagaya@yahoo.co.jp（右のQRコードもご利用ください）



キャパシター練習会 @ 世田谷

トラウマとストレスをやわらげ、こころとからだのセルフケアを行ないます。
新しいエネルギーを取り入れ、自分の中に安全な場を感じてみましょう。

実施日：平成30年12/8(土) 平成31年1/12(土) 2/9(土) 3/9(土)

時間：13：30～16：00 参加費：500円 対象：WSを体験したことのある方(女性のみ)

会場：グリーンサポートせたがや サポコハウス（世田谷区太子堂5-24-20-201号室）

お申し込みの方には詳しい地図を差し上げます。

申込先：wave_setagaya@yahoo.co.jp（NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ）

*平成30年度東京ウィメンズプラザ配偶者暴力防止等民間活動助成事業

グリーフとトラウマ わたしたちはなぜ辛いのか

応用講座

～ひとりひとりにあったケアを考える～

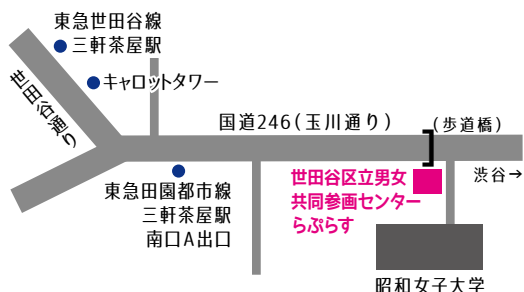
- ・ 人間関係での傷つき、暴力の被害経験などによるトラウマ・・・
- ・ 自分の人生が、予期せぬ方向へ変わってしまった時の喪失感・・・

このような時、私たちは生きづらく感じたり、体に不具合がでたりすることがあります。

専門家からグリーフ(深い悲しみ)やトラウマについて学び、

体への無理のないアプローチで、自分にあったケアの方法を探しませんか。

周囲の人のケアのために、自分自身のケアのために、多くの方の参加をお待ちしています。

日時	オモテ面をごらんください。
内容	オモテ面をごらんください。
会場 MAP	世田谷区立男女共同参画センター らぶらす 世田谷区太子堂 1-12-40 グレート王寿ビル 3～5階〈受付3階〉 
講師	星野幸子さん (キャパシターインターナショナルジャパン) 2014年キャパシターと出会う。WSで人が本来持っている自分自身を癒す力、そして周りを癒す力を実感する。2016年キャパシター・インターナショナル・ジャパンのメンバーとして、日本中に伝え広める活動を始める。

主催：NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ
共催：ハーモニー（就労継続支援B型事業所）
協力：NPO法人レジリエンス
キャパシターインターナショナルジャパン
一般社団法人グリーフサポートせたがや