

# 人間関係で 傷ついたあなたへ

参加  
無料  
(要申込)

託児有  
(予約制)

～自分らしさを取り戻すために～

人間関係やDVなどで、傷ついた心を抱えている方へ。  
心身を回復させ、自分らしく生きるための  
一歩を踏み出しませんか。  
自分の心と向き合うためのヒントをお伝えします。

＼こんな方におすすめ／

人間関係で傷ついたことがある

家族や友人、職場の人との関係に難しさを感じている

自分や身近な人がDV被害に遭った



日時 2024年 **11月28日(木)** 午後3時～4時30分

会場 **文京シビックセンター26階**  
**スカイホール** (文京区春日1-16-21)

対象 どなたでも

定員 30人程度(申込順)

申込方法 **11月26日(火)**までに、  
QRコードからお申込みください。

申込み用  
QRコード



講師

**西山 さつき氏**  
(NPO法人レジリエンス  
代表理事)

託児 別途申込みが必要です。

**11月18日(月)**までに、申込み用QRコードからお申込みください(先着順/定員あり)。

お問合せ

文京区総務部総務課ダイバーシティ推進担当 (平日午前9時から午後5時まで)  
TEL 03(5803)1187 FAX 03(5803)1331

区ホームページ▶



印刷物番号 B0124019

# 人間関係で傷ついたあなたへ

～自分らしさを取り戻すために～

## 講師プロフィール

### 西山 さつき氏

NPO法人レジリエンス代表理事。2003年「レジリエンス」結成時からトラウマやレジリエンス、DV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活躍。全国各地で、レジリエンスやDV、デートDV、心の傷つき、トラウマ、そこからの回復などについて、行政機関や当事者の家族・友人、支援者、学生等、さまざまな立場の人々に有用な情報を伝えている。

DV・トラウマからの回復のための「こころのcare講座」は2003年より開催を続け、講座開催可能なファシリテーターの養成を行い、講座は現在被災地をはじめ全国各地で開催をされている。



託児受付

対象 1歳～就学前児

時間 午後3時～4時30分(託児受付開始 午後2時45分～)

申込方法 11月18日(月)までに、講座申込み用QRコードからお申込みください。

要予約

先着順

定員あり

## 文京区男女平等センター相談室

対象 文京区在住・在勤・在学者 相談時間 1回50分まで

電話相談・面談 ☎03(3812)7149 (相談・予約専用)

日時 毎週月・水・金曜日 午前10時～午後8時(予約受付:午後7時まで)

※祝休日・年末年始(12/28～1/4)・男女平等センター休館日を除く

場所 文京区男女平等センター(文京区本郷4-8-3)

要予約 電話相談・面談共に、事前に電話予約が必要です。  
上記 日時 の予約受付時間内にお電話ください。



詳しくは区HP▲

SNS相談 @bunkyo\_soudan

日時 毎週火・木・土曜日 午後2時～午後8時(午後7時30分受付終了)

※祝休日・年末年始(12/28～1/4)を除く

方法 LINE ID検索(@bunkyo\_soudan)もしくは右のQRコードを読み取り、「友だち登録」をしてください。  
案内メッセージに従いご相談ください。

