

コミュニケーションスキルアップ講座

家庭で、職場で、ご近所で・・・女性は「思いやりを持って接するもの」「周りの雰囲気明るくするもの」と社会から期待されていることが多いのではないのでしょうか？
本音を出すことができず、我慢してしまいがちで、「誰からも好かれる人にならなければ」と焦り、かえって人間関係をぎくしゃくしてしまったことはありませんか？
自分の思考パターンに気づき、具体的な場面を通して人間関係のスキルを学びます。

自己表現ワークショップ

「怒りって怖いもの?」「怒る私はだめ?」「怒り」に対してネガティブなイメージをもっていませんか。怒りは自分を知る大切な感情です。表現することは、自分らしさの再発見につながります。

人から批判された時にどんな気持ちになりますか?「落ち込む」「自分を責める」「頭が真っ白になる」・・・モヤモヤ感が残ります。

批判されてもパニックにならず、相手と向き合うことができるように考えます。

「私が悪い」「どうせ私なんて・・・」など、パッと頭に浮かんでしまう考え方の「クセ」=自動思考。自分自身を生き辛くさせている考え方の「クセ」を見極め、柔軟に考えるコツを身につけます。

♡ 受講料 6,000円(全講座受講) WEK 会員は半額になります
※ 講座単位で受講を希望される場合は、事務局にお尋ねください

《全3回》

- ① 怒りとつきあうコツ
- ② 批判に対処するコツ
- ③ 考え方のクセを変えるコツ

♡ 日程 ※第2・4土曜日
2020/04/25(土)～5/23(土)
♡ 時間 13:30～16:30
♡ 会場 石川県女性センター
♡ 定員 10名程度
※定員に達し次第、締め切ります



アサーティブトレーニング

上手くいかなかった体験を再現し、その時の状況や自分の気持ちを追体験しながら分析していきます。

その時の自分の気持ちや感情をロールプレイ場面で言語化することを通して、気づかなかった感情や気持ち、言いたかったことに気づき、より自分の気持ちに近いアサーティブな表現を実感し、エンパワーメントにつなげます。

♡ 受講料 4,000円(全講座受講) WEK 会員は半額になります
※ 講座単位で受講を希望される場合は、事務局にお尋ねください

♡ 内容 ロールプレイ
♡ 対象者 上記①～③を受講した方
♡ 日程 ※第2・4土曜日
2020/6/13(土)・6/27(土)
♡ 時間 13:30～16:30
♡ 会場 石川県女性センター
♡ 定員 6名程度
※定員に達し次第、締め切ります



私らしさを取り戻すワークショップ

自己尊重ワークショップ

「私を好きになるってどういうこと?」「どうしたら自分に自信が持てるの?」いろいろ考えすぎたり自分を責めることで、しんどくなっていませんか?

ワークと講義を通して、グループで話し合いながら、丁寧に自分のことを考えます。

貴女が元々持っている輝きを引き出すトレーニングです。

《全4回》

- ① 今の「私」
- ② 「私」の気持ちを探そう
- ③ 「私」の中のとらわれ
- ④ 「私」を大切にしよう

※毎回、グループワークや話し合いを中心に進める連続講座です

♡ テーマ：自分を好きになる

♡ 日時 2021/1/23 (土) ~ 3/13 (土) 13:30 ~ 16:30 ※ 第2・4土曜日

♡ 会場 石川県女性センター

♡ 参加費 2,000円 WEK 会員は半額になります

♡ 定員 10名程度

♡ 締切 1/20 (水) ※残席があれば前日まで受け付けます

母娘関係グループ WEK

あなたは、母親と関係が辛いと感じたことはありませんか?

娘を苦しめる母の視線と罪悪感「あなたのためにと」いう母と「いい娘」だった私、沈黙を強いる母と言葉を奪われてきた私、母の怒りにおびえ、緊張を強いられていた私、墓守娘が逃げられたもの、逃げられなかったもの……。

誰かに聞いてもらったことがありますか? グループで話されたことは、誰も批判、中傷、干渉はしません。その場限りの話しとして秘密は守られます。

♡ テーマ 私と母の関係・・・私はわたし、母は母

♡ 日程 4月~3月までの第1土曜日 14:00~16:00

♡ 会場 石川県女性センター

♡ 参加費 100円 (お茶代)

♡ 定員 1回につき 10名以内



私たちは、男女が互いにその人権を尊重し、責任を分かち合い、その能力を発揮し、安全で安心な環境でいきいきと生活することができるよう、すべての人に対して、女性や子どもの人権の擁護や福祉の増進に関する事業を行い、男女共同参画社会の形成と子どもの健全育成の推進に寄与することを目的として活動を行っている団体です。

女性に対する暴力被害からの回復ワーク

こころのケア講座

どんな暴力でも心は傷つきます。こころがモヤモヤしたり、生きづらさを感じていませんか？この講座は傷つきや、その傷の手当の方法を知り、自分が持っている内面の力を見出し、こころを回復していくための講座です。

講座では、NPO 法人レジリエンスの「こころのケア講座」が提供している 書き込み式の資料を使用します。

個人の経験をお話したり、意見交換をする場ではありません。

日程	曜日	テーマ	日程	曜日
2020/7/11	(土)	①DV・トラウマ	2021/1/10	(木)
2020/7/25	(土)	②「世間の枠」と私らしさ	2021/1/23	(木)
2020/8/8	(土)	③身体的暴力、性暴力	2021/2/11	(木)
2020/8/22	(土)	④精神的暴力、モラルハラスメント	2021/2/25	(木)
2020/9/12	(土)	⑤4 トラウマに対応するツール	2021/3/11	(木)
2020/9/26	(土)	⑥喪失とグリーフ（深い悲しみ）	2021/3/25	(木)
2020/10/17	(土)	⑦境界線	2020/4/9	(木)
2020/10/24	(土)	⑧コミュニケーション	2020/4/16	(木)
2020/11/14	(土)	⑨パートナーシップ	2020/5/14	(木)
2020/11/28	(土)	⑩加害者	2020/5/28	(木)
2020/12/12	(土)	⑪育った環境、子どもへの暴力の影響	2020/6/11	(木)
2020/12/26	(土)	⑫自尊心	2020/6/25	(木)

♡会場 石川県女性センター

♡参加費 500 円 (WEK 会員 300 円)

サポートグループ 凧

あなたは、夫や恋人と居てつらくありませんか？モラハラ、暴力など、そのつらい体験を誰かに聞いてもらったことがありますか？

ピアサポートグループは、同じ悩みを持つ人が集まって、気持ちを言葉にして語り合う場です。

語り合いを続ける中で、自分を見つめ、共感し、お互いに支え合うという体験をして、自分に起きた状況やこれからどうしていきたいのかを考えてみませんか？

夫や恋人などとの関係で「これって暴力？」と悩んでいる女性なら、どなたでも参加できます。

グループで話されたことは、誰も批判、中傷、干渉はしません。その場限りの話として秘密は守られます。

♡日程 4月～3月までの第3木曜日 14:00～16:00

♡会場 安全のため非公開としています。

WEK プロジェクト事務所へお問い合わせください。

♡参加費 100 円 (お茶代)

♡定員 1回につき 10名以内



2020年度 WEK プロジェクト女性のためのエンパワーメント事業

自分を大切にするワーク

攻撃的にも卑怯にもならず、自然な態度で人と付き合うことができ

自分に正直に、自信をもって生きていく。

こころと体の調和が取れ、自分らしく生きるすばらしさと出会えるように

自分自身を大切にする心を育て、人との関係性を育みましょう。

わたしたちは、あなたと一緒に考えていきます。

♥ コミュニケーションスキルアップ講座

♡ 自己表現ワークショップ

♡ アサーティブトレーニング

♥ 自分らしさを取り戻すワークショップ

♡ 自己尊重トレーニング

♡ 母娘関係グループ WEK

♥ 暴力被害からの回復ワーク

♡ こころのケア講座

♡ ピアサポートグループ 凧

NPO 法人 WEKプロジェクト

NPO 法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト



TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587

e-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp

<https://wek-project.jimdo.com/>

