



主催：男女共同参画センター横浜

2024年度版

＊ 性的な傷つきを体験した女性のための
セルフケアグループ

そよら

(全5回)

安全がおびやかされるとき
私たちの心とからだは
対処しようと一生懸命にがんばります。

その時、心とからだはいつも以上に疲れたり
普段の生活が、ままならなくなったりします。
それはとても自然なことなのです。

セルフケアグループ「そよら」では
ゆるやかなつながりの中で
心やからだを休める時間を取りながら
性的な傷つきを優しくケアする方法を
一緒に考えていきます。
ほっととできる空間で
“今よりちょっと過ごしやすい明日”を
いっしょに見つけに行きませんか？

日時：2024年10/16・10/30・11/13・11/27 2025年 1/15
(すべて水曜日) 全5回 10:00～12:00

参加費：無料

会場：フォーラム（男女共同参画センター横浜）
JR・市営地下鉄戸塚駅 徒歩5分

進行役：フォーラム相談員

対象：＊ 性的な傷つきを体験した女性 8名

保育：2カ月～未就学児（申込は裏面をご覧ください）
有料。開催日の4日前の16:30までに要予約。先着順。
経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には
保育料免除制度があります。事前に申請が必要です。
ご希望の方は必ず事前に（045-862-5058）までお問合せください。

申込開始日：2024年8月1日（木）

問合せ・申込：フォーラム相談センター そよら担当
TEL 045-862-5058



＊グループ開始前（9月）に一度、申込内容の確認のための
事前面接にお越しいただきます。

＊ 「性的な傷つき」とは、ここでは、レイプ、性虐待、ちかん、セクシュアル・ハラスメント、
性的な撮影被害や不適切な性的刺激にさらされることなどを指しています。

● 5回連続のグループです。各回のテーマは次のとおりです。

“そよら”って？
 木漏れ陽のなかを優しく吹き抜ける
 風を感じるときのような…
 思わず深呼吸したくなるような時間を
 みなさんとごいっしょできるといいな、
 という願いを込めて、
 そよ吹く風を想わせる音の響きに
 複数形の「ら」をつけて、
 “そよら”と名づけました。

10/16 (第1回)	わたしがわたしの味方になる
10/30 (第2回)	お疲れ様。こころ・からだ・あたま
11/13 (第3回)	症状となかよくなる
11/27 (第4回)	セルフケアのレシピづくり
2025年 1/15 (第5回)	フォローアップグループ (同窓会)

● グループはこんな感じで進みます。(無理に話したり、何かをする必要はありません)

【はじまり】 こんにちは。深呼吸してリラックス。

【知る】 性的な傷つきによって起こりやすいこととそのケアについて、各回のテーマにそって進行役を交えてお話しします。

【ワーク】 役立ちそうなこと、感じたことなどを、ことばで書いたり、絵に描いたりします。

【おわり】 深呼吸してリラックス。また次回。

● 進行役はフォーラムの相談員が務めます。相談員は、性暴力やDV、セクシュアル・ハラスメントなどに関する相談に日々あたっています。

● 安全への配慮から、命の危険を伴う自傷行為のある方、現在も被害が続いている方、及び被害によるトラウマ 症状の治療中の方等のご参加は、お断りさせていただくことがあります。

● まずはお電話でお問合せいただき、事前面接のご予約をお取りください。
 事前面接ではグループについてご案内し、申込用紙の記入をお願いします。
 (申込用紙は右の二次元バーコードからダウンロードいただけます。
 記入して面接時にご持参いただくことも可能です。)



● 保育：参加決定後速やかにお申し込みください。
 申込先 045-862-4750 子どもの部屋 (9:00~16:30木曜・日曜・祝日除く)

フォーラム (男女共同参画センター横浜)

JR・市営地下鉄 戸塚駅下車 徒歩5分
 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

フォーラム 横浜

開館時間 平日・土曜 9:00-21:00
 日曜・祝日 9:00-17:00
 休館日 第4木曜

*できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 駐車場は予約制です。



※本講座は、荒天、天災等によって、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ※お申込時にお預かりした個人情報は、今回の事業実施のみに使用し、その他の目的で使用することはありません。
 ※フォーラムは、(公財)横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの一つです。
 ※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたは二次元バーコードから。

