



傷ついた女性のための
こころのケア



きらきら星の会

人間関係で傷ついた経験のある当事者女性の会です。
連続講座ではないので、気になるテーマにご参加ください。

2026年度
第1土曜日

13:30-16:00

きらきら星の会とは

- エンパワメント(自分の力を取り戻す)ためのこころのケアです
- NPO法人レジリエンスのプログラムをもとにアレンジしています
- 自分のことを話すことはありません
- 当事者のみの参加です



こころのケア

これまでの傷つきを振り返り、整理をしながら「わたし」をゆっくり自分自身で元気にしていきませんか。話をするのは人間関係で気づいた経験した当事者ファシリテーターです。
ファシリテーターとは一緒に考え、学んでいく人になります。
毎回、持ち帰りできるアート小物を作ります。

会場

エル・パーク仙台
5階 セミナー室

参加費500円

匿名参加OK

女性専用



特定非営利活動法人 ハーティ仙台 (DV・性暴力被害者支援)
<https://www.hearty-sendai.com/>



傷ついた女性のためのこころのケア きらきら星の会

日程・テーマ

2026年 4月4日(土)	パートナーシップ
5月2日(土)	自尊心
6月6日(土)	DV・トラウマを理解する
7月4日(土)	「世間の枠」とわたしらしさ
8月1日(土)	身体的暴力・性暴力
9月5日(土)	精神的暴力・モラルハラスメント
10月3日(土)	トラウマに対応するツール
11月7日(土)	傷つきによる喪失とグリーフ
12月5日(土)	境界線
2027年 2月6日(土)	コミュニケーション
3月6日(土)	育った環境・子どもへの暴力の影響

申込方法

①

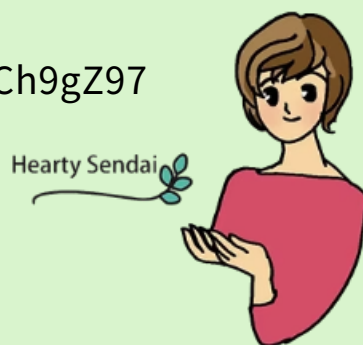


← お申込みフォームはこちら
<https://forms.gle/oBKUNDnqUfCh9gZ97>

②電話でのお申し込み

TEL 022-274-1885

平日13:30~16:30 火曜日18:30~21:00



※事前お申し込みがなくてもご参加できます。ただし、参加人数が多い場合は、当日の資料配布は申し込みされた方が優先となりますので、ご了承ください。



特定営利活動法人 ハーティ仙台 (DV・性暴力被害者支援)

<https://www.hearty-sendai.com/>

