令和８年度宮城県配偶者暴力被害者等支援調査研究事業

自立支援プログラム

リ・スタート講座～人生のサバイバルを学ぶ～（２回目）

参加費無料

家庭、学校、職場、地域など、人間関係での暴力被害や傷ついた体験のある方が、加害者と離れて自立して生活するときに必要な情報を学ぶために講座を開催します。宮城県の助成を受けてハーティ仙台が企画しました。

今回は、アサーティブコミュニケーションについて学びます。実際にグループワークで体験してみませんか。

参加費は無料です。お気軽にお申込みください。



日　時：2026 年 12 月 19 日（土）13 時 30 分～16 時 30 分（3 時間）

会　場：仙台シルバーセンター　第一研修室（定員 40 名）

参加費：無料

講　師：カウンセラー　鈴木 えみ子氏・叶内　妙子氏



テーマ：「自分と相手を大切にする会話
～アサーティブコミュニケーションしよう～」

日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー。
仙台市にあるフェミニストカウンセリング杜（もり）を運営。HP は　https://6442.home.blog/

主　催：NPO 法人ハーティ仙台（令和 8 年度宮城県配偶者暴力被害者等支援調査研究事業）

＜お申込み・お問い合わせ＞
メール：kensyu@hearty-sendai.info
電 話：090-7356-8315（大沼）（留守電に入れてください。折り返し電話します。）
※申し込み締め切りは 12 月 11 日（金）まで（定員に達したら締め切りとなります）

宮城県保健福祉部子ども・家庭支援課／運営団体　ＮＰＯ法人ハーティ仙台