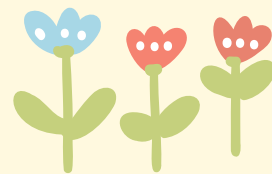


一歩ずつ、自分らしい暮らしへ

◆対象：DV（夫・恋人からの暴力）を経験した女性

◆参加費：無料



コラージュで
自分に出会う

～私の気持ち、
忘れていませんか～

【京都市内】

2026年11月20日（金）
13:30～15:00

【福知山市内】

2026年12月18日（金）
13:30～15:00

子どもとの
関係づくり

～子育ての悩みを
分かち合おう～

【京都市内】

2026年12月2日（水）
10:00～11:30

【福知山市内】

2026年11月24日（火）
13:30～15:00

制度を味方にして
自分を信頼しよう

～経済的な不安を
軽減するために～

【京都市内】

2026年12月12日（土）
13:30～15:00

【福知山市内】

2026年11月28日（土）
10:15～11:45

※各テーマは同じ内容です。説明は裏面にあります。

※都合の良い日時・会場で、お申し込みください。

※会場は、お申し込みいただいた時にお伝えします。電車の駅から徒歩5分ほどです。

**保育
あり**

1歳半～6歳までの保育を受け付けます（無料）。希望の方は事前にお申し込みください。お電話で確認することがあります。

申込締切日	講座	保育
京都市内	1週間前	12日前
福知山市内	12日前	

問い合わせと申し込み

ウィメンズカウンセリング京都

TEL

075-222-2133

（月～土曜10時から17時、12時から12時45分除く）

メール

wcknet2021@gmail.com

（件名は「講座問い合わせ」で送ってください。）



一歩ずつ、自分らしい暮らしへ

講座①

コラージュで
自分に出会う

～私の気持ち、
忘れていませんか～

子どもの頃に帰ったような気持ちで、雑誌やチラシから気になる写真やイラストを選び、切ったり貼ったり。好きなものを自由に選ぶ中で、忘れていた自分の気持ちにふと気づくことも...
ほっとする時間を過ごしませんか？

(定員 8 人)

講座②

子どもとの
関係づくり

～子育ての悩みを
分かち合おう～

「子どもも自分も元気でいたい」「『DVは虐待』といわれているので、子どもへのダメージが心配」「子どもの言動にどう対処したらよいのか...」「自分が心身の不安を抱えていて、自分のことで精一杯」・・・そんな悩みを語り合いながら、傷つきを抱えた子どもとの関係づくりについて学び合いましょう。

(定員15人)

講座③

制度を味方にして
自分を信頼しよう

～経済的な不安を
軽減するために～

別居・離婚して経済的にやっていけるだろうか。夫から「お前なんて一人でやっていけるわけがない」と言われ続けてきて一人でやっていく自信が持てない...。そんな悩みを語り合いながら、経済的な自立に向けて利用できる制度について、ひとり親支援相談員の方とともに学び合います。また自信を取り戻すためのワークも行います。

(定員15人)

※いずれの講座も、自分の気持ちを大切にしながら、ウィメンズカウンセリング京都のカウンセラーと暴力のない安心安全な新しい歩みを進めるためのグループワークです。

◆コラージュの回では、持参していただくものがあります。メールか電話でご連絡します。

◆最少催行人数を各回で設定していますので、開催できないこともあります。実施しない場合は4日前までにご連絡します。

問い合わせと申し込み

ウィメンズカウンセリング京都



TEL

075-222-2133

(月～土曜10時から17時、12時から12時45分除く)

メール

wcknet2021@gmail.com

(件名は「講座問い合わせ」で送ってください。)