

# わたしが選ぶ わたしの未来



夫婦・家族・親子  
人間関係に悩む

保育有  
(要申込)

参加費  
**無料**

## 女性のためのセミナー&グループ相談会

2025 **2.23** 日

時間・13時～16時  
(受付開始12:45)

会場・With You さいたま  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
4階セミナー室  
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

定員・20名



### 講師

NPO法人パープルネットさいたま  
びーらぶインストラクター



びーらぶインストラクターは、DV被害をうけた母子の心のケアの専門家です。暴力についての情報提供と、それについての対処スキルを学ぶ、心理教育プログラムの研修、トレーニングを受けています。(NPO法人女性ネットSaya-Saya認定)  
また、NPO法人パープルネットさいたまでは、暴力被害の影響に悩む女性や子どもに対して、継続的にサポートする活動をしています。

こんなお悩みありませんか？



セミナー 13:00～14:00

### 「わたしの怒りと暴力」

心理教育プログラムを用い、DVや暴力の構造、対等な人間関係について学びます。また、子どもの面前での暴力は児童虐待であり、子どもの心身に大きな影響を及ぼすことを知り、自尊心を高める関わり方についても考えます。  
暴力や抑圧を受けるとどんな影響があるのか、自分たちが持っている権利について知り、安心安全な関係を作るにはどうしたらいいか、一緒に考えてみましょう。

グループ相談会 14:15～15:45

### 「自分の気持ちや、体の感覚を感じる」

怒りを抱くことを否定されがちですが、怒りは自分の自尊心を守る大切な気持ちです。怒りの気持ちを感じても、暴力ではない方法を選ぶ、気持ちと行動を分けて考えるワークをしたり、話をしながら、気持ちの整理をしてみましょう。  
後半は、怒りのエネルギーを出す方法の一つとして、ベリーダンスを体験します。音楽や踊りを通して、体の感覚や感情を感じてみましょう。ベリーダンス講師によるワークショップがありますので、初めての方、身体を動かすことが苦手な方も、安心してご参加ください。

※ セミナーのみ、グループ相談会のみ参加も可

お問合せ  
主催

With You さいたま  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2  
☎ 048-601-3111  
FAX 048-600-3802

With Youさいたま  
ホームページ



Facebookでも  
情報発信  
しています



学ぼう

DVのこと  
暴力の影響

話してみよう

怒りについて  
境界線のこと

からだを動かしてみよう

ベリーダンス体験  
自分で選んでみよう

お茶やジュースを  
飲みながら  
ゆったりと

怒らせたくないから  
謝ってしまう…  
このままでいいのかな

叩かれていないから  
DVじゃない？

いつも気を使って  
びくびくして  
いませんか

怒りを感じた時どうする？  
対等な関係って？

私も言い返しているし…  
対等なのかな？

普段着で  
OK

### DVとは？

夫婦や恋人、好意を寄せた相手など、親密な関係にある人からの虐待をDVといいます。DVを表現する時に「暴力」という言葉が使われることが多いので、殴る・蹴るなどの身体的な暴力をDVと呼ぶのだと理解されがちですが、DVの本質は虐待で、相手の人格を尊重せず、相手を自分の思い通りに支配・コントロールすることです。あなたが自分の気持ちより、相手がどう思うかで行動を決めていたり、一緒にいても安心できなかったり、いつもあなたが謝り、あなたのせいだと言われることが多いのであれば、DVにあたる可能性があります。対等ではない関係になっているかもしれません。

### ベリーダンス体験

ベリーダンスの衣装であるヒップスカーフを選び、身につけて、簡単な踊りをワークショップで学んだ後、音楽に合わせて、楽しく皆で踊ってみましょう。上手に踊ることが目的ではありません。普段とは違った自分を演出することによって、ストレスの発散になります。身体を動かした後の、すっきりした感じを体験してみましょう。インナーマッスルを使うベリーダンスで身体を動かすことは、体調を整え、精神的な面でも効果が期待できます。



ベリーダンス講師：Sanaさん  
・エジプシャンベリーダンサー・講師  
・FITマッドピラティスイストラクター  
・Sana Bellydance class主宰

電話、持参（下記申込書に記入）または電子申請  
（下記二次元コード）によりお申込みください。

### お申込み 方法

お申込みは  
**2月19日（水）正午まで**  
（定員になり次第締め切り）



※保育の締め切りは、2月13日（木）正午まで

### ◆ 参加申込み・お問合せ

**With You さいたま**  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2  
JRさいたま新都心駅より徒歩5分、JR北与野駅より徒歩6分  
☎ 048-601-3111  
FAX 048-600-3802



### ◆ 委託団体

特定非営利活動法人パープルネットさいたま   
<https://purple-net.jimdo.com/>

### ◆ 協力団体

一般社団法人彩の国思春期研究会  
kokokaraねっと埼玉

2025年2月23日（日）With You さいたま開催 女性のためのセミナー&グループ相談会

### 参加申込書

#### 本人の情報

ふりがな \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_  
住所（市町村名、さいたま市の方は区まで） \_\_\_\_\_

連絡先電話番号 \_\_\_\_\_

#### 保育の情報

保育の希望	あり	・	なし
お子様の名前	年齢	アレルギー	アレルギーの種類
ふりがな	_____	あり	なし
	歳	か月	_____
ふりがな	_____	あり	なし
	歳	か月	_____
ふりがな	_____	あり	なし
	歳	か月	_____

・生後6か月から小学校3年生までのお子様をお預かりします。お子様のお名前（ふりがな）・年齢（月齢）・アレルギーの有無をお知らせください。  
・保育料 お子様一人につき300円をセミナー当日にお支払いいただきます。  
・保育申込締切 **2月13日（木）正午まで**  
※申込多数の場合は、お預かり出来ないことがあります。  
保育サービス利用案内をご確認の上、ご来場ください。

お預かりした個人情報は、本講座の運営のためだけに使用し、他の目的で使用することはありません。