

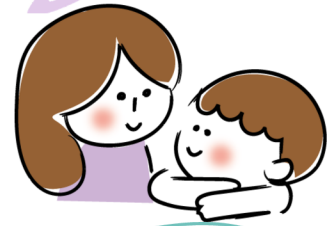
R8年度

心 理 教 育

プ ロ グ ラ ム

DV被害を受けた女性と  
こどものための

びーらぶ



今の自分を  
好きになる

グループワーク  
話し合いで  
自己肯定感UP

心理教育

どんな気持ちも大切  
怒りを感じた時  
暴力ではない  
方法を考えてみる

安心・安全な  
関係

こどもへの適切な  
対応を学び  
安心な親子関係に

心理教育プログラム「びーらぶ」とは

- ・ 「びーらぶ」は、DV（家庭の中での暴力）でつらい思いをした母親とこどものためのプログラムです
- ・ 「自分は大切にされるべき存在なんだ」と感じられるようになることを目指しています

①低学年コース(説明会+5回)

対象:小学校低学年のお子さんとその母親

定員:8組 (1,2,3年生)

会場:さいたま市内

日時:13:00~15:00(120分・各日)

説明会:8月23日(日)

第1回:9月6日(日)

第2回:9月20日(日)

第3回:10月12日(月祝)

第4回:11月8日(日)

第5回:11月22日(日)

②就学前コース(説明会+4回)

対象:年中・年長のお子さんとその母親

定員:6組

会場:越谷市内

日時:13:00~14:30(90分・各日)

説明会:11月15日(日)

第1回:11月29日(日)

第2回:12月6日(日)

第3回:12月20日(日)

第4回:1月31日(日)

参加費:無料 会場までの交通費はご負担ください

託児:あり(無料 詳細はお問い合わせください)

※会場は申し込んだ方にお知らせします

※お申し込み受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります

☆びーらぶプログラムの詳細、お問い合わせ、参加申込はこちらから →



# びーらぶプログラム 5回コース概要

## びーらぶって どんなことをするの？

- 母親と子どもは、それぞれ  
同じテーマを学びます
- 母親は、同じ経験をした仲間とつながら  
グループで話し合いながら  
子どもとの関わり方や  
自分の気持ちの整え方を学びます
- 子どもは、パペットショーや絵本で  
安心できる関係の作り方を学びます

## 自分を大切にすること それは安心な未来への一歩

- あなたは愛される存在です  
暴力を受けていい人なんて  
ひとりもいません
- どんな気持ちも  
話していいんだよ  
あなたの話を聞きたいと  
思っているひとがいます

そのままの存在を認められることは  
子どもの自己肯定感の回復に  
とても重要です  
びーらぶは、それを丁寧に  
育む場です

プログラムの効果を  
高めるため  
できるだけ  
欠席のないように  
お願いします

- 説明会 「インタビュー」  
プログラムの目的、内容について知る
- 第1回 「みなさんようこそ」  
プログラムの全体確認と顔合わせ プログラムの目的を知る
- 第2回 「暴力とその影響」  
人権を学び、暴力やその影響を知る  
怒りを感じたとき暴力を選ばないことを考える
- 第3回 「安全計画」  
自分を守る事、守ってもいいことを学ぶ  
安全・安心を感じ、自分を守る為の安全計画を立てる
- 第4回 「みんな違ってみんないい」  
ジェンダーバイアスと家族幻想、偏見について考える  
多様性、他人と違っていいということを知る
- 第5回 「だいいいな私」  
お互いに尊重しあい、対等な話し合いで問題を解決することを学ぶ  
仲間とのつながりを感じ、肯定的なメッセージのシャワーを浴びる

★4回コースは第3回「みんな違ってみんないい」  
第4回「だいいいな私」となります

## こんな人におすすめです

- DVの影響で、不安や自信のなさを感じている方
- 子どもとの関係に悩んでいる方
- 同じような経験をした人と  
出会いたい方

こころを  
元気に！



## ☆びーらぶプログラム参加の前に ご確認ください

- 加害者から離れ、安全な状況ですか
- 離婚が成立している、または元に戻らない気持ちでいますか
- 治療中またはカウンセリング中のかたは、医師・カウンセラーの了解をとってください
- プログラムに参加できるお子様はお1人です
- できようだいがいる場合は託児があります(小学生も可)
- 原則、埼玉県在住・在勤の方のご参加を優先しています

主催:  彩の国  
埼玉県  埼玉県マスコット  
「コパト」 「さいたまっち」 埼玉県

受託団体: 特定非営利活動法人パープルネットさいたま  
URL: <https://purple-net.jimdofree.com/>  
メール: [purple.kouza@gmail.com](mailto:purple.kouza@gmail.com)



☆びーらぶプログラムの詳細、お問い合わせ、参加申込はこちらから →

