



心の防災ポーチをつくらう

災害時のストレスから自分を守る！



昨年好評だった「女の防災 Night」第2弾！

災害が起きたとき、私たちは様々な不安や、普段とは違う環境に直面し、大きなストレスと向き合うことになります。そんなとき、ストレスに押しつぶされず、“自分を保つ”ために、ストレスについての知識やストレス軽減に役立つプチ・エクササイズを学びましょう。

ワークショップの最後には、ストレス対処法の一つとして「心の防災ポーチ」を作ります。



日時：2016年 **11月11日(金)** 18:30～20:30 (18:00開場)

場所：東京YWCA会館 (東京都千代田区神田駿河台1-8-11 JR御茶ノ水駅徒歩4分)

対象：女性

講師：熊谷珠美さん (HEART カウンセリングセンター所長 プロフィールは裏面)

参加費：500円

内容：ワークショップ①

災害に負けない自分の<強さ>に出逢う！

✿ 日頃のストレス対策にヒントがいっぱい♪

✿ 災害時も大丈夫！心を守る魔法のレシピ

ワークショップ②

「心の防災ポーチ」を作ろう！

持ち物：筆記用具

申込：要事前申込み

✿ 公式HP申込みフォーム

(右下QRコードから読み取れます！)

✿ もしくはメール kaiin@tokyo.ywca.or.jp から



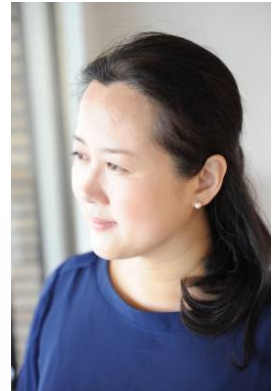
主催：公益財団法人東京YWCA Tel：03-3293-5436

協力：HEART カウンセリングセンター



熊谷 珠美さん プロフィール

臨床心理士。米国カリフォルニア州認定の DV ならびにレイプ被害カウンセラーとしてのトレーニングも受ける。専門は性被害や性にまつわるトラウマ。災害時のトラウマ対策の活動も行う。虐待やDV、セクハラやレイプなどを経験された子どもから大人など幅広い年代やジェンダーの相談にのっている。現在は Center for HEART をたちあげ、HEART カウンセリングセンターを運営する傍ら、支援者研修や執筆、翻訳、通訳も行っている。共同での翻訳・著書に「心とからだの癒し トラウマから回復するための PTSD ワークブック」グループウィズネス訳、メアリー・ベス ウィリアムズ、ソイリ ポイユラ著(明石出版)、「性虐待を生きる力に変えて1巻～6巻」グループウィズネス編著(明石出版)などがある。



心の防災ポーチとは？

困難な状況に置かれた時にも、
自分が安心したり元気になったりする「ご自愛グッズ」や、
「こころのサプリ」を詰め込んだものがあると心強いね、と
今回「心の防災ポーチ」を考えました。
水や食べ物、絆創膏や薬などを揃えた防災ポーチに
ぜひ加えてほしい「心の防災ポーチ」、
自分を知るワークショップを通して、
プランニングしていきましょう。

公益財団法人東京YWCA

YWCA (ワイ・ダブリュー・シー・エー/Young Women's Christian Association) は、キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際 NGO です。



「女の防災☆Night!」Facebook ページはこちら
当日までの準備の様子や耳より情報などを紹介しています！

