

## 令和2年度 講座実施報告書

### 1 概要

講座の名称	トラウマケア講座				
講座の目的	日常生活における生きづらさは、つらい体験でできた“心の傷（トラウマ）”が原因かもしれません。“心の傷（トラウマ）”の実態を知り、知識を身につけ、できることを考える機会とします。「女性に対する暴力をなくす運動」期間の取り組みとします。				
募集対象	長野県内在住、在勤者でテーマに関心のある方 相談員及び支援する立場にある方				
定員人数	36名	申込人数	37名	当日参加人数	39名
申込方法	電話（51.4%）、FAX（18.9%）、メール（27.0%）、窓口（2.7%）				
託児	0名				
回数	1回				
開催場所	長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”				
日時	11月18日（水）13：30～15：30				
講師	上平 加奈子 さん カウンセリングルームあかり、公認心理師・臨床心理士				
開催内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウマって何？ どんなことがトラウマ体験になるの？ 等</li> <li>・トラウマ・PTSDからの回復について 心理教育について、セルフケアについて 等</li> </ul>				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・非常にわかりやすくてよかった</li> <li>・なかなかこういう講座がない。次は一步深い内容の講座内容を聞きたい。</li> <li>・子育て中です。子供がトラウマになってしまうような言動が多いな……と反省しました。ネガティブな感情は否定せず、声をかけて抱きしめてあげられたいなと思いました。</li> <li>・なるほどと思うことが多々ありました。言語化してもらおうとなるほどと思います。そうかそうか、いいんだよ。自分を受け入れる入口をありがとうございます。</li> <li>・実際に「今ここ」の感覚を取り戻す方法などをお聞きできて参考になりました。</li> <li>・“ネガティブな感情＝あっていいもの”ということが大変心に残った。そこに寄り添うことの大切さを学んだ。</li> </ul>				



チラシ



上平講師



会場風景