

# グリーフとトラウマ わたしたちはなぜ辛いのか ～ひとりひとりにあったケアを考える～

・人間関係での傷つき、暴力の被害経験などによるトラウマ・・・  
・自分の人生が、予期せぬ方向へ変わってしまった時の喪失感・・・  
このような時、私たちは生きづらく感じたり、体に不具合がでたりすることがあります。  
専門家からグリーフ(深い悲しみ)やトラウマについて学び、  
体への無理のないアプローチで、自分にあったケアの方法を探しませんか。  
周囲の人のケアのために、自分自身のケアのために、多くの方の参加をお待ちしています。



## 基礎講座

各回とも定員 30 人(女性のみ) / 参加費 500 円

### ◇第1回「トラウマって何？」

日時 平成 30 年 9 月 27 日(木) 10:00～12:00

会場 梅ヶ丘総合福祉センター さくらぼーと

講師 パトリシア・ケインさん(キャパシターインターナショナル 代表/創始者) 通訳＝中島幸子さん  
中島幸子さん(NPO法人レジリエンス 代表)

内容 トラウマについての基礎知識とそのケアについてのお話。  
こころとからだのセルフケアとしてキャパシターの体験。

### ◇第2回「トラウマの影響について」

日時 平成 30 年 11 月 18 日(日) 10:00～12:00

会場 梅ヶ丘総合福祉センター さくらぼーと

講師 西山さつきさん(NPO法人レジリエンス 代表)  
星野幸子さん(キャパシターインターナショナルジャパン)

内容 トラウマによってどのような影響がこころとからだに表れるのかについてのお話。  
こころとからだのセルフケアとしてキャパシターの体験。

### ◇第3回「トラウマからの回復」

日時 平成 30 年 12 月 16 日(日) 10:00～12:00

会場 北沢タウンホール スカイサロン

講師 西山さつきさん(NPO法人レジリエンス 代表)  
林千絵さん(NPO法人アロハグレイス 代表)

内容 トラウマからの回復についてのお話。フラダンスによるセルフケアの体験。

懐かしい下北沢で、ちょっとおしゃれな会場で  
少しクリスマス気分。“自分へのプレゼント!”  
という気持ちを込めて、フラの癒しに包まれる…。  
そんな1日にしたいと思います。



## 応用講座

各回とも定員 10 人(女性のみ) / 参加費 500 円

◇第1回:平成31年1月(日程は未定)

◇第2回:平成31年2月(日程は未定)

◇第3回:平成31年3月(日程は未定)

会場 世田谷区立男女共同参画センター らぶらす 研修室

講師 キャパシターインターナショナルジャパン スタッフ

## 講師プロフィール

**パトリシア・ケインさん** (キャパシターインターナショナル 代表 / 創始者) <http://www.capacitar.org/>

アメリカのカリフォルニアに本部があるキャパシターインターナショナルの活動は、1988年内戦終結後のニカラグアで、傷ついた人々が簡単なマッサージや体操などで、こころとからだの健康を自分自身で保つことができるような方法を分かち合ったことから始まった。パトリシア・ケインさんはその創始者で、心理学修士、多文化ウェルネス教育博士。キャパシターとは、スペイン語で「命を引き出す」という意味。

**星野幸子さん** (キャパシターインターナショナルジャパン)

2014年キャパシターと出会う。WSで人が本来持っている自分自身を癒す力、そして周りを癒す力を実感する。2016年キャパシター・インターナショナル・ジャパンのメンバーとして、日本中に伝え広める活動を始める。

**中島幸子さん** (NPO法人レジリエンス 代表) <http://resilience.jp/>

暴力被害にあった経験をきっかけに、トラウマの影響、被害者支援等について学び、米国の大学院にて法学博士号、ソーシャルワーク(社会福祉学)修士号を取得。2003年、日本で「レジリエンス」を結成。当事者と支援者の両面からDVや性暴力被害などをテーマに、全国各地で多数の講演を行っている。

**西山さつきさん** (NPO法人レジリエンス 代表)

DV、デートDV、トラウマや身近な人との関係性のあり方について全国各地で講演、ワークショップなどを多数行い、傷ついた人たちが力を取り戻すための活動をしている。

**林千絵さん** (NPO法人アロハグレイス 代表) <https://alohagrace.org/>

フラスタジオを各地で経営し、さまざまなコンペティションに入賞。アロハグレイスは、2012年にフラスタジオ生徒の有志で結成。フラを基本とした動きで、人の心と身体を元気にする活動を行っている。

## 会場マップ

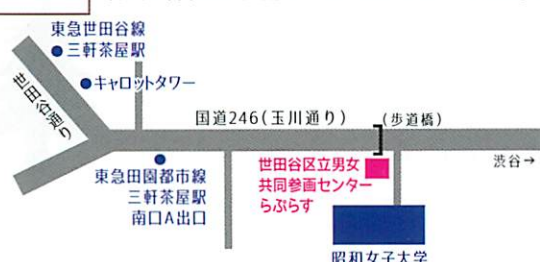
**基礎講座 (第1・2回)** 梅ヶ丘総合福祉センター さくらぼーと  
(世田谷区松原 6-41-7)



**基礎講座 (第3回)** 北沢タウンホール  
(世田谷区北沢 2-8-18)



**応用講座 (全3回)** 世田谷区立男女共同参画センター らぶらす  
(世田谷区太子堂 1-12-40 グレート王寿ビル 3~5階〈受付3階〉)



主催：NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ  
共催：ハーモニー（就労継続支援B型事業所）  
協力：NPO法人レジリエンス  
キャパシターインターナショナルジャパン  
一般社団法人グリーンサポートせたがや

## お問い合わせ&お申し込み先

NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

お名前（ふりがな）・お電話番号を明記のうえ、メールにてお申し込みください。

メール：[wave\\_setagaya@yahoo.co.jp](mailto:wave_setagaya@yahoo.co.jp)

電話：070-6478-7783（平日10時～17時）