

# ふ、えみカフェ

## 話したいこと、なんでもおしゃべりしませんか？

生きづらさを感じる女性が“ほっと”して安心できる居場所です。

何だかしんどい、何となく生きづらさを感じる・・・

そんな貴女の想いを話してみませんか？

こころと体の調和が取れ、自分らしく生きるすばらしさと出会えるように  
わたしたちは、あなたと一緒に考えていきます。

### ♡ ふえみ カフェ

- ♡ 茶話会形式で、気軽にお話できます。
- ♡ アロマ、ヨガ、ネイル等の癒し系ワーク体験もあります。
- ♡ 日 時 毎週木曜日 午後2時から4時

### ♡ こころのケア講座

ふえみカフェで語り合い、共感し、お互いに支え合う体験を通して、自分を見つめ、自分に起きた状況やこれからどうしていきたいのかを考えるヒントを見つけるための講座です。

- ♡ テーマ  
世間の枠と私らしさ、モラルハラスメント、境界線、パートナーシップ、  
トラウマに対応するツール、コミュニケーションなど
- ♡ 日 時 第2・4日曜日 午後2時から4時

- ♡ 場 所 金沢市女性センター
- ♡ 定 員 毎 回 15名
- ♡ いずれも託児あります ※事前に申し込みください。
- ♡ 参加費 無 料
- ♡ メール又はお電話でお申し込みください。  
※ 詳しくは、裏面をご覧ください。

♡参加できない方のために、お電話でもお話しをお聴きしています。

“ほっと” ライン WEK 070-4343-7186

ひとりで悩まないで、相談してみませんか？

## ふえみカフェ

女性として同じ悩みを持つ人が集まって、気持ちを言葉にして語り合う場です。語り合いを続ける中で、自分を見つめ、共感し合う体験をして、自分がこれからどうしていきたいのかを考えてみませんか？

グループで話されたことは、誰も批判、中傷、干渉はしません。その場限りの話しとして秘密は守られます。

- ♡日程 10月～3月 毎週木曜日 14:00～16:00
- ♡ワーク アロママッサージ、ヨガ、ネイル等 ※第1・3木曜日後半
- ♡内容 茶話会（お茶とお菓子つき）、生理用品の配布もあります。
- ♡定員 1回につき 15名



## こころのケア講座

誰でも、人との係わりの中でこころが傷ついた経験はあります。こころがモヤモヤしたり、生きづらさを感じていたら、その原因やこころの傷の手当の方法を知ることで自分が持っている内面の力を見出し、こころを回復していくことができます。こころを回復していくための考え方やノウハウをファシリテーターがワークシートを使って具体的にお話しします。

### 《テーマ》

①ハラスメント行為とトラウマ（傷つき）	⑦境界線
②「世間の枠」と私らしさ	⑧コミュニケーション
③これは暴力です	⑨パートナーシップ
④モラルハラスメントと傷つき	⑩私を傷つけた人
⑤トラウマ（傷つき経験）への対応	⑪育った環境、子どもへの影響
⑥喪失とグリーフ（深い悲しみ）	⑫自尊心

※ケア講座のみの参加や、興味のあるテーマだけの参加も可能です。

- ♡日程 10月～3月 第2、4日曜日 14:00～16:00
- ♡ワーク ワークシートへの書き込み、アートワーク等
- ♡定員 1回につき 15名

### ♡♡♡ お申込み・お問合せ ♡♡♡

- ☺ 参加してみようかしら？と思ったら、申し込み無しで当日参加も大歓迎です。
- ☺ 第1・3木曜日はワークの準備がありますので、前日までに電話又はメールで下記へお申し込みください。
- ☺ 託児を希望する場合は、毎回1週間前までにお申し込みください。

NPO 法人 WEK（ウェック）プロジェクト事務局  
TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587  
E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp



ウェック

“ほっと” ライン WEK 070-4343-7186

ふえみカフェに参加できない方のために、お電話でもお話しをお聴きしています。

♡対応時間 月曜日～土曜日 14:00～17:00