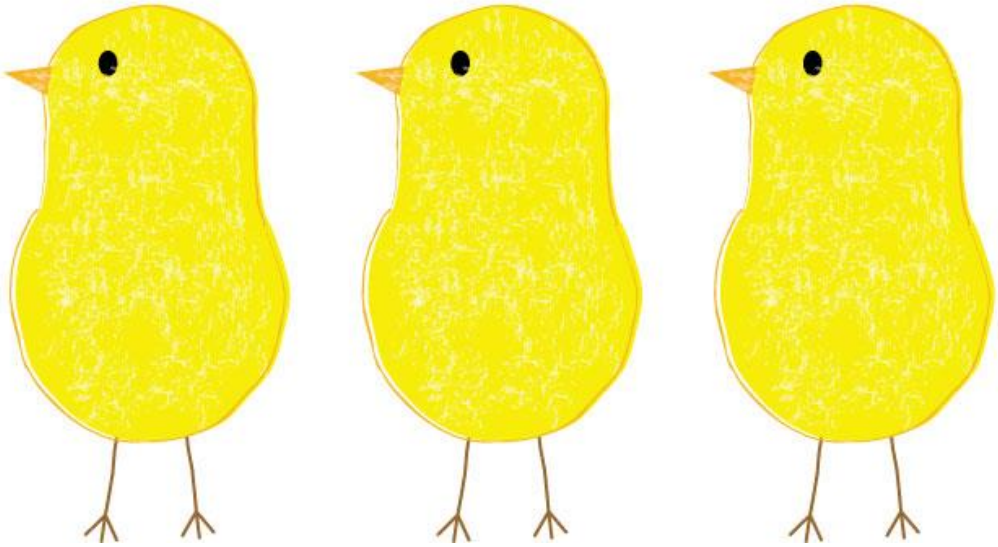
DV 被害や逆境的体験をした
お母さんと子どもたちへ

にちようくらぶ

グループワークへのお誘い



主催：長岡市
実施団体：NPO 法人 女のスペース・ながおか
協力：NPO 法人 RRP 研究会

コンカレント（母子同時並行）プログラム

『にちようくらぶ』について

DV や虐待などの逆境的な被害体験は、お母さんだけでなく、子どもにも大きな影響があることが知られてきました。

新しい生活の中で、被害の影響から回復しようと努力しているお母さんにとって、これまで受けた暴力の被害が、ご自分だけでなく、子どもたちにも影響を及ぼしたのではないかと、不安に感じている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

また、日々の生活で起こる様々な困りごとや、お子さんとの関係においても、悩みや不安をお持ちではないでしょうか。

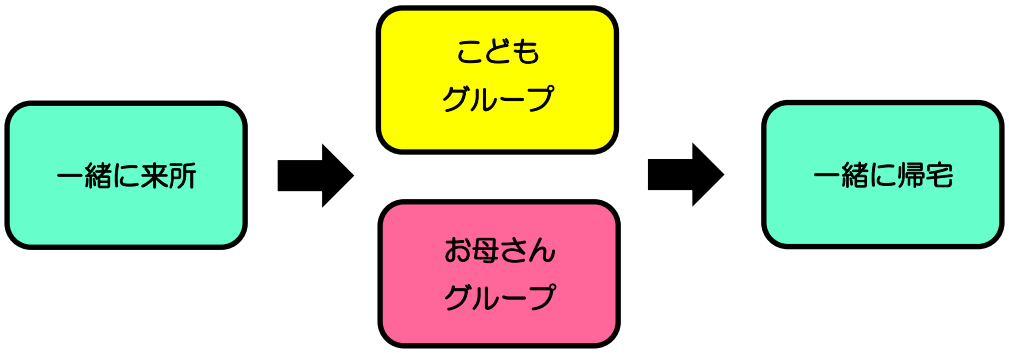
このプログラムは、そうしたお母さんの不安を解消する手助けとなるものです。少人数のグループワークを通じて、暴力被害を乗り越えて、安全な生活と安心できる母子関係を育むことを目的としています。このプログラムに参加してみませんか。

※このプログラムは、日本への導入と実践を続けている NPO 法人 RRP 研究会の監修のもと、長岡市が主催し、NPO法人女のスペース･ながおか が事業委託を受けて実施いたします。

■募集要項

名　　称　母と子のコンカレントプログラム　**『にちようくらぶ』**

内　　容　カナダで実践されている心理教育プログラムをモデルとし、同じような被害体験を持つ親子が、母と子のグループに分かれて話し合います。どちらのグループも同じテーマのセッションを同時並行で進めていきます。



期　　間　４～５か月間、月２回程度（原則隔週日曜）全８回
※初回インテーク１回、本プログラム７回
※実施日程など詳細はお問い合わせください。

時　　間　13 時 30 分～15 時 30 分

会　　場　長岡市さいわいプラザ（予定）長岡市幸町 2-1-1（無料 P 有）
まちなかキャンパス長岡（予定）長岡市大手通 2-6（P 無）

参 加 者　DV や虐待などの逆境的環境下から離脱、又、加害男性と離婚あるいは別居しているお母さんと小学生のお子さん（**きょうだいでの参加は事前にご相談下さい**）

人　　数　７家族まで

参 加 費　無料

このプログラムにご関心をお持ちの方は、電話または FAX、メールで下記までお問い合わせ下さい。FAXの方には折り返しご連絡しますので、連絡方法やご都合をお知らせください。

お問い合わせ
NPO 法人　女のスペース･ながおか
TEL＆FAX　0258-38-0457
Mail　space.nagaoka@nct9.ne.jp
お電話は月曜～金曜　10:00～16:30　水曜:10:00～19:00

■参加までの流れ

安心して参加していただけるよう、事前にプログラムの説明会を行います。（初回インテーク、親子で参加）その際、お母さんとお子さんの現在の状況などをお聞きしながら、プログラムへの参加が可能かなどの確認をさせていただきます。　※参加申込は説明会後でも可能です。

「女のスペース・ながおか」へお問合せ
（電話・FAX・メール）

「女のスペース・ながおか」よりご連絡
（電話・FAX・メール）

プログラム説明会
具体的な内容説明、意志確認、申込受付

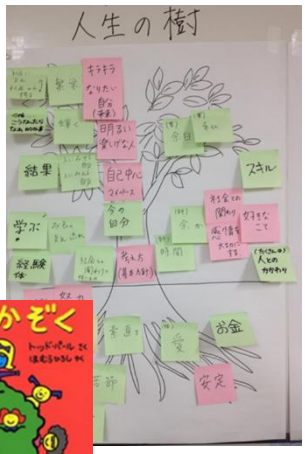
最終確認ができたら、
プログラム　スタート！

お気軽にお問い合わせください。
& FAX　0258-38-0457

■実施状況（第１期～第３期のプログラムから）

●「にちようくらぶ」での様子

自分の感情を言葉にしてみると…↓



←科学実験！？
『怒りの火山』に興味深々

グループ内で話した事は
全部宝箱の中へ↓

プログラムはセッションごとのテーマにそって進みます。毎回お茶とおやつの時間があり、特に子どもグループの自由遊びの時間は、みんなで思いっきり楽しみます。

●参加者（母）の声

「暴力」と「怒り」の違いに気づくことができた。子どもと向きあって生活していく中で、様々な感情を分けて、どうすれば無理なく伝えられるかと考えられるようになった。

2回目の参加でしたが、毎回違う発見や、見え方、考え方が変わるだけで行動も変わってくることに気づきました。とても新鮮な気持ちで参加することができました。

（自分の考えを）直接相手に伝える事は難しいが、これまでよりも建設的に考えられるようになった。過度に落ち込むことが減った。

私が子どもに望むことと、子どもの実態は違う。私の理想を押し付けないようにしたいと思った。

問題がおきた時、解決方法は色々あるし、無理に解決しなくていい事もあるのかもしれないと思えるようになった。『こうあるべき』にとらわれすぎる傾向にあることに気づいた。

子どもに対して、攻撃的だった言い方を変えたことで、子どもも素直に対応してくれるようになった。

（母子関係において）怒っても、笑いに発展することが多くなった。「にちようくらぶ」で体験した、火山の爆発のように『噴火すると大変だよ』と言いながら、これまでと違う表現ができるようになった。

子どもは親の言う事を聞いて当たり前という考え方がどこかにあった。子どもの話を聞いてあげられるよう努力していきたい。

もっと子どもの力を信じていいのかな…と。自分の思いを押し付けていたのかもしれない。自分がリラックス・安定することで良い関係が築けていけるのだと思うので、少しずつ、温かい関係を作っていきたい。

■よくある質問＜FAQ＞

Q.　全部の回に参加しなければなりませんか？（欠席する日があるかも…）

A. このプログラムは、回ごとのテーマがあり、順番に進んでいくことでより理解が深まるようになっています。そのため、できれば全回通しで参加していただくことが望ましいです。でも、どうしても参加できない場合は欠席されても構いません。次の回で振り返りの時間もありますので大丈夫ですよ。

Q.　参加するために用意するものはありますか？

A. 参加者のみなさんに用意していただくものはありません。
どうぞ手ぶらでお気軽にご参加ください。

Q.　小学生以下のきょうだいは同伴できますか？

A. 託児所や保育はありませんので、原則、グループ参加のお子さんのみとなります。ただし、やむを得ない事情で同伴が必要な場合は、子どもグループのスタッフが、同じお部屋で個別に対応することも可能です。詳しくは、事前にご相談ください。

Q.　ここに参加している事や話した内容を誰かに知られませんか？

A. このプログラムに参加される方のそれぞれのご事情については、秘密を厳守いたします。母グループ、子どもグループとも、グループ内で話したこと、聞いた事については、全てこの場のみに収めることを、グループの約束事としています。その他、個別に配慮が必要な事があれば、事前にお話しください。

NPO 法人女のスペース･ながおか

TEL&FAX　0258-38-0457

space.nagaoka@nct9.ne.jp

2019 年 4 月