

摂食障害と向き合う仲間や、生きづらさを感じておられる仲間のみなさまへ

# 平成23年度 あかりグループワーク



こんにちは、摂食障害の回復に必要なサポートを当事者の視点で考え実現していくあかりプロジェクトです。今年度も、様々なテーマで学びあったり気持ちをわかちあうあかりグループワークを開催いたします。昨年度大好評だったリカバリーフレンドの体験談を元にしたわかちあいのワークを始め、新たに相手を傷つけずに自分の気持ちを表現するアサーティブトレーニングや、護身術で自分の身体を感じるワークを開催します。仲間の皆様と学びがちなことを楽しみにしています。振るってご参加ください。

※グループワーク開催の日のあかりトークはお休みとさせていただきます。何卒ご了承ください。

vol 1

ライフスキル学習

## アサーティブトレーニング

6 / 11  
(土)

自分の真の思いやニーズと正直に向き合いつつ、お互いを大切にしようコミュニケーションを学びます。

対象：摂食障害や生きづらさを抱えておられるご本人  
その他ご家族や関心のある方  
講師：福多唯（WEN-DOインストラクター）  
時間：13:00～16:00（受付は12:30～）  
場所：石川県女性センター2階 研修室2  
定員：20名

vol 2

思いを言葉に

## 「回復者の体験談」と「わかちあい」

7 / 9  
(土)

摂食障害から回復した仲間の話を聞き、気持ちのわかちあいを行います。

対象：摂食障害や生きづらさを抱えておられるご本人  
ファシリテーター：老田知子（心理カウンセラー）  
時間：13:00～16:00（受付は12:30～）  
場所：石川県女性センター2階 研修室3  
定員：8名

vol 3

エンパワメント体験

## Wen-Do (ウェン ドー)

11 / 12  
(土)

暴力から、私の力で私をまもるための女性専用護身プログラムを体験し、心と身体に秘められた力と出会います。

対象：摂食障害や生きづらさを抱えておられる女性のご本人  
その他ご家族や関心のある女性の方  
講師：福多唯（WEN-DOインストラクター）  
時間：13:00～16:00（受付は12:30～）  
場所：金沢市内もしくは金沢市近辺  
定員：20名

vol 4

出会いとふれあい

## エンカウンターグループ

3 / 10  
(土)

テーマや話題を特に設定しないで参加者が自由に発言する場を提供します。その目的は自己理解と他者理解です。

対象：摂食障害や生きづらさを抱えておられるご本人  
その他ご家族や関心のある方  
ファシリテーター：村田進（学校心理士）  
時間：11:00～17:30（受付は10:30～）  
場所：金沢市松ヶ枝福祉館 3階親子プレイルーム  
定員：10名

＜参加費＞ 各回 3,000 円

＜持ち物＞ 筆記用具やそのほかあると心地がいいもの（ひざかけなど）

＜お申込手順＞

1. 下記お申込欄にご記入の上FAXであかりプロジェクトまでお送りいただくか、メールかお電話にてお申込ください。

2. お申し込み後、開催日1週間前までに参加費をお支払いください。

■お振込みの場合

- 郵便局からの払込：ゆうちょ銀行 00790-2-84492 あかりプロジェクト
- 郵便局以外からの払込：店名079 当座 0084492 あかりプロジェクト

※払込手数料はご負担いただけますようお願いいたします。

■オンラインのクレジットカード払いの場合は下記ページからお手続きください。

[http://future-butterfly.net/spt\\_info/ws\\_payment.html](http://future-butterfly.net/spt_info/ws_payment.html)

3. 当日、直接会場へお越しください。受付開始は30分前からとなります。

※準備の関係上、開催3日前以降のキャンセルの場合は返金できません。ご了承ください。

＜お問い合わせ＞

あかりプロジェクト事務局までお気軽にどうぞ

tel・fax (076) 224-6123

mail [info@future-butterfly.net](mailto:info@future-butterfly.net)

※留守番電話の場合は後ほどご連絡を差し上げますので、必ずご連絡先をお話ください（事務局電話機に着信履歴機能がありません）。

あかりプロジェクト

摂食障害当事者だからこそ気づく、回復に役立つ本当に欲しかったサポートを実現し、また、摂食障害の背景に潜む社会問題の解決を図ることを目的に活動する、あかりメンバー・リカバリーフレンドから成る摂食障害経験者の集まりです。



<http://future-butterfly.net> 未来蝶ネット

検索

お申込書（お申込後、開催日1週間前までに参加費をお振込みください）

FAX送信先 (076) 224-6123

ご参加者のお名前・性別・年齢・摂食障害orその他 (その他の方はご自身について簡単にお書き添えください)	(ご記入例)	あかり花子	女	28才	摂食障害本人
ご参加のワーク	vol. 1	vol. 2	vol. 3	vol. 4	
代表者のご住所	〒				
ご連絡先	ご自宅TEL	携帯電話			
	メールアドレス				
その他、連絡事項など					