

はりねずみさん ようこそ！

2024年度



虐待や暴力で傷つき、常に警戒しているから人間関係がうまくいかない。ときには自分自身にもハリをさしてしまう、そんな生きづらさを抱えた方を「はりねずみさん」と呼んでいます。はりねずみさんと一緒にこれからのことを考えていきたいと思っています。はりねずみさん、はりねずみさんの家族の方や支援している方も参加してみませんか。

はりねずみ オープンタイム



時間	13:30～16:30
場所	エル・ソーラ仙台 研修室 仙台市青葉区中央1丁目3-1 28階
対象	DV家庭、児童虐待、ハラスメントなどの困難を経験された当事者、その家族や支援者
内容	13:30～14:45 アロハ・ヒーリング・ヨーガ 14:45～15:00 自分を守るワーク 15:00～16:20 こころの手当てワーク ヨガマットは用意していますので、動きやすい服装でお越しください。
参加費	500円(減免制度あり)

※個別面談(希望される方のみ) 1名:約50分間 要事前申込み。対応人数に限りがあり、ご希望に沿えないことがあります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

日程
2024年4月4日(木)
5月2日(木)
6月6日(木)
7月4日(木)
8月1日(木)
9月5日(木)
10月3日(木)
11月7日(木)
12月5日(木)
2025年1月9日(木)
2月6日(木)
3月6日(木)



「アロハ・ヒーリング・ヨーガ」



森田ゆりさん考案の「大人とティーンのための、心と身体に優しいヨーガ」です。ヨーガの呼吸法による瞑想で、自分の心と身体と思考と精神とをつなぎます。心の不安をかかえる方は特に、ヨーガは即効力を発揮します。体が硬いからダメと思いあきらめている方も大丈夫。「ヨーガは難しいポーズが出来るようになることではありません。意識的な呼吸法と骨盤、背骨の調整こそがヨーガの真髄です」<森田ゆりさんより>

森田ゆりさんのご紹介

- エンパワメント・センター主宰
- 元立命館大学客員教授元カリフォルニア大学主任研究員
- 米国と日本で、多様な人権啓発、子ども・女性への虐待防止専門職の養成に約40年携わる。第57回保健文化賞、産経児童文化賞、朝日ジャーナルノンフィクション大賞、アメリカン・ヨガ連盟賞などを受賞。
- アロハ・キッズ・ヨーガ™(ALOHA KIDS YOGA™)開発者
- 主な著書に、「子どもの性的虐待」(岩波新書)、「沈黙をやぶって」(築地書館)「トラウマと共に生きる」(築地書館)など性暴力トラウマからの回復の本を多く出版。他「ドメスティック・バイオレンス」(小学館)「虐待・親にもケアを」(築地書館)など英・日語著書多数。



主催

特定非営利活動法人 ハーティ仙台(DV・性暴力被害者支援)

