

## まいふれいすとは？

まいふれいすは、民間シェルター 認定NPO法人 いくの学園が運営する、暴力の後遺症が心身に出ている生き辛さを感じている当事者の方々の声をもとに立ち上げた居場所です。

ここでの過ごし方はその日の気分と体調によってご自由に選んでいただけます☆

プログラムに参加したり、周りに人の気配を感じながらゆったりした時間を過ごしたり、読書をしたり、お茶をしながら仲間やスタッフとおしゃべりを楽しんだりして、安心して過ごせる場を目指しています。

また、ここでは場の安全を守るためお互いをニックネームで呼び合うので、本名を名乗る必要はありません。

## どんなことをするの？

毎日日替わりで、自由に参加・不参加が選べるプログラム・レクリエーション・勉強会を開催しています★

仲間やスタッフと共に自らのしんどさに向き合ったり、被害の気付き・自己肯定感を高めたり、自己表現の方法を身につけるためのプログラムを中心としています。

また、個別相談も行っておりますので、不安な気持ち、お困り事などいつでもご相談ください★

まいふれいすであなたが少しでも楽になれる過ごし方が見つかると嬉しいです♪

## メンバーさんからのメッセージ😊

- ★しんどさやため込んでいた気持ちを、初めて肯定・共感してもらえて自分で言葉にできた
- ★共通体験のある仲間に出会えて、一人じゃないんだと思ったのが一番良かった
- ★長年かけてやっとめぐり合えた私の居場所です



## ☎お問い合わせ



HP : <http://www.ikunogakuen.org/>

ホットライン 水曜日 12時～17時

090-9629-4847 (年末年始・祝休み)

※相談が集中することがあります。繋がらない場合は、申し訳ありませんが何度かおかけ直してください。

## 🏠場所

大阪市内の駅近く、詳細はお問い合わせください

～DV・虐待を生き延びた後～

## まいふれいす



## こんなことはありませんか？

- ・暴力の被害を受け、加害者から離れても後遺症を感じている
- ・一人が怖い、人との関係が上手くいかない
- ・急に怖かった体験を思い出す
- ・抱えているしんどさが周りに理解されず辛い
- ・仲間と話せる場が欲しい
- ・自分の居場所がないと感じている
- ・言いたいことがうまく言えない、伝わらない

／そんなあなたの為の居場所です♪＼

## まいふれいすの1日

10:00～ OPEN

10:30～11:30 午前中のプログラム

11:30～12:00 朝ミーティング

今日の体調・気分をシェアします  
(自由参加なので見ているだけでも OK です)

12:00～13:30 お昼休憩

ポット、電子レンジ、トースター、冷蔵庫は  
ご自由にお使いいただけます

13:30～15:30 午後のプログラム

15:30～16:00 休憩・帰りの準備

16:00 CLOSE

1日お疲れ様です。気をつけて帰ってね



### 個別相談ができます

お困りごとや不安なお気持ちなど  
いつでもご相談ください



### 知識を得る

★こころのケア講座

★アダルトチルドレンやトラウマ関連の読書会や  
勉強会 etc

つついネガティブになりがちな思考や言動も知  
識があれば置き換えたり、言い換えたりできるか  
もしれません

### 季節を味わう

★おでかけ ★季節の物を味わう

★季節のイベント ★お誕生日会 etc



### ゴロゴロスペースもあるよ

半個室でカーテンの仕切りがあり、ごろんと横に  
なって寝られるスペースも人気です。

本や漫画、絵本もあるので、その日の気分や体調  
に合わせて過ごし方をご自由に選んでいただけま  
す♪

### 自己研究

何か分からないけど生きにくかったり、他の人  
からあれこれ言われてしんどかったり、自分の  
ことがわからなくて戸惑ったりしませんか？  
あなたの研究成果が誰かのヒントになるかも

★SST (ソーシャルスキルトレーニング)

★サバイバーあるある話 etc

### 体ほぐし

★足湯 ★かるいストレッチ

★ヨガ ★ペットボトル温灸

★リンパ流しマッサージ etc

### コミュニケーション

★まいふれいすミーティング

★言いつばなし聞きつばなしのミーティング

★DVDを観る

★カードゲームやかるたで遊ぶ etc

### アート

上手に工作をすることが目的ではなく、  
「色を選ぶ」・「自分の感覚、感触を楽しむ」  
という事を大事にしています。