

# 諏訪市 女性のための相談

誰にも言えずにいたこと、話してみませんか？

今の社会は、年齢を問わず「こころの問題」を抱える方が増えています。ストレス、プレッシャー、対人関係、体調、家族のことなど、どんな方でも気になることを多かれ少なかれ抱えています。

心に元気がないなあと感じることが多い、イライラする、気分がむらがある、やる気が出ない、自分はダメな人間だと思う、頑張りすぎているかも、ついきつい言葉が出てしまう…訳もなく涙が出る…というようなことはありませんか。

こころは目に見えません。後回しにしたことでこころへの負担が重なると、からだにも症状が出るようになり、簡単には改善しにくくなります。そうなる前に、第三者に相談してみることで、早い解決が可能になるかもしれません。気軽に相談窓口をご利用ください。



**秘密は固く守られます。**

(知り得た情報は、家族やパートナーであってもお伝えすることはありません。)  
どんなことでもお気軽にご相談ください。

○日にち

令和6年4月： 3日(水)・20日(土)	10月： 2日(水)・19日(土)
5月： 18日(土)	11月： 16日(土)
6月： 5日(水)・22日(土)	12月： 4日(水)・21日(土)
7月： 20日(土)	令和7年1月： 18日(土)
8月： 7日(水)・24日(土)	2月： 5日(水)・15日(土)
9月： 21日(土)	3月： 15日(土)

○時 間 午前10時30分 から 午後4時50分 予約制でひとり50分間

○対象者 諏訪市在住者、在勤者、在学者

- ・相談は無料です。
- ・専門の女性カウンセラー（産業カウンセラー）が面談でお話を伺います。
- ・相談の結果、カウンセラーが必要と判断した場合には、本人の了承を得たうえで、弁護士や関係相談機関との連携をはかることがあります。

諏訪市役所 地域戦略・男女共同参画課 男女共同参画係へ  
電話でお申し込みください。

**TEL：0266-52-4141 内線288**

予約受付時間 午前8時30分 から 午後5時15分（土日祝日・年末年始を除く）