

夫婦・恋人関係
どうしたらいいか
わからない…

家族のことについて
相談したい…

職場の人間関係が
つらい…

LGBTQ+について
悩んでいる…

誰にも言えずにいたこと、話してみませんか？

2025年度 諏訪市 女性のための相談

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
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、気分にもura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、つきつ言葉が出てしまう…
涙もなく涙が出る…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。



〇日にち

令和7年					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
2日（水） 26日（土）	17日（土）	4日（水） 21日（土）	12日（土）	6日（水） 23日（土）	20日（土）
令和7年			令和8年		
10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日（水） 18日（土）	8日（土）	3日（水） 20日（土）	17日（土）	4日（水） 14日（土）	14日（土）

〇時間 午前10時30分から午後4時50分 **予約制**でひとり50分間
〇対象者 諏訪市在住者、在勤者、在学者
〇利用可能回数 年度間6回（産業カウンセラーの判断により増減することがあります。）

- ・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。
- ・男性のご相談は、長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”で実施の「電話による男性相談」（問い合わせ先：0266-22-5781）をご利用ください。

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)