

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？

## 2026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8年

4月	5月	6月	7月	8月	9月
8日(水) 18日(土)	16日(土)	3日(水) 20日(土)	11日(土)	5日(水) 22日(土)	12日(土)

### 令和8年

### 令和9年

10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日(水) 24日(土)	14日(土)	2日(水) 19日(土)	16日(土)	3日(水) 20日(土)	13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、上記産業カウンセラー（問い合わせ先：0266-52-4141 内線288）、また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)