

あなたのモヤモヤした気持ち、話してみませんか？ 女性サポート相談をご利用ください

家庭のこと、職場のこと、対人関係、自分の生き方など…
女性が抱えるさまざまな悩みを専門相談員が1対1でお聞き
します。市内在住か在勤・在学の人を対象です。お気軽にご
相談ください。



どんなことでも
いいよ！
相談してね！

気軽にご相談いただくために よくある質問

Q. 料金は掛かりますか。

A. 料金は掛かりません。無料です。

Q. 会場まで行けないのですが、面談でないと相談できませんか。

A. 電話相談も可能です。

Q. 家族内のことなので相談したことが漏れると困るのですが。

A. 秘密は厳守します。どんなことでも安心してご相談ください。

Q. 相談員は女性ですか。どんな人ですか。

A. 相談員は女性です。カウンセラーの資格を持っており、女性に対する相談業務に長く関わっています。相談者の気持ちに寄り添い、解決へとつなげるお手伝いをします。



▲ステッカーを公共施設などに掲示しています

相談を受けるには

① 予約

電話で予約をします。

予約受付
☎485-8800

受付日時
月～金曜日午前9時～
午後5時（祝日・年末
年始12月27日～1月4日を除く）



② 相談

予約した日時に会場
または電話で相談を受
けます。

会場
男女共同参画センター
（八千代台東南公共セ
ンター4階八千代台南1-11-6）

相談日
第1～4水曜日①午前10時～、②午前
11時～、③午後1時～、④午後2時～
（祝日・年末年始12月27日～1月4日
を除く）



お問い合わせは
男女共同参画センター
☎485-7088へ

- ストレスをため込まない「暮らし」のコツ
- バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動などの生活習慣を整えましょう。
- 日常生活の中で、リラックスできる時間を持つ、ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、まずは気軽にできることをやってみましょう。
- 頭を柔らかくして、考え方やものの見方を変えてみる。ストレスを感じているときは、物事を固定的に考え、問題点ばかりに注目しがちです。そのような時は、良くないことではなく、実際にできていること、うまくいっていることに目を向けてみましょう。

不安や悩みは一人で抱え込まず 相談してみませんか？

学校や職場、家庭での不安や悩みなど、日常生活でのモヤモヤとした気持ちを一人で抱え込んでいませんか。



あなたの不安や悩みに耳を傾け、支援してくれる専門の相談窓口があります。悩んでいることを誰かに話したり、聞いてもらうことで少し楽になったり、自分の中で解決策が見つかることもあります。不安や悩みは、ひとりで抱え込まずにぜひ相談してください。身近な人の悩みに気づいたときも、その悩みに耳を傾け、相談窓口を紹介してください。

市では「悩んだ時の相談窓口一覧」のチラシを作成し、公共施設などで配布しています。また、市ホームページでは、国や千葉県が行っているSNSの相談窓口も紹介しています。



▲市ホームページ「悩んだ時の相談窓口」

身近な人を亡くされた人へ

市では、相談窓口や遺族の会などの案内チラシ「大切な人を亡くされた方へ」を作成し、死亡届を提出した人へ配布しています。市ホームページ「悩んだ時の相談窓口」にも、掲載していますので、悩みは一人で抱え込まず、相談してください。

お問い合わせは
健康づくり課☎483-4646へ

春休みを安全に過ごすために

長期休業中は、子どもたちが事件・事故に巻き込まれやすい時期です。安全に過ごせるように、地域の皆さんの温かい見守りをお願いします。また、家庭での約束事を確認しましょう。不審者に会ったときの対応は？「いかのおすし」を合い言葉に「い・か・ない・の・ら・ない・お・お・し・を・す・す・ぐ・に・逃・げ・る・し・ら・せ・る。」を合い言葉に、危険から身を守る力を育てましょう。また、すぐに110番をしてください。

安全に安心してインターネットを利用するために SNSでのトラブルや歩きスマホ・ながら操作による事故などから守るために、家庭でのルールの確認やフィルタリングの設定を。愛のひと声を 子ども小さな変化を見逃さず、気になったときは「どうしたの？」と優しく声を掛けましょう。

ダメなものはダメ 20歳未満の飲酒や喫煙は、非行の第一歩で

ついでついで！あなたの備えがだれかを救う

災害はいつ発生するかわかりません。災害の発生を防ぐことはできませんが、被害を減らすことはできます。被害を最小限に抑えるためには、私たち一人ひとりの日ごろの備えが大切です。自分や家族の命をまもるために私たちが日ごろの備えとして何ができるのか考えましょう。

【日ごろから準備しておきたいこと】

- 家族などと話し合って発災時の安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
- 避難経路や外出先からの帰宅経路を確認しておきましょう。
- 次のものを職場などにも備えておきましょう。（食料品、飲料水は最低3日分、できれば7日分を備蓄）
- リュック □ スニーカー □ 懐中電灯 □ ラジオ □ 食料品
- 飲料水（一人当たり1日3リットル） □ 除菌シート
- マスク □ 常備薬 □ モバイルバッテリー
- 地図・ハザードマップ
- 予備の眼鏡やコンタクトレンズ

（危機管理課☎421-6716）



▲市ホームページ