

# ほっとステーション・みらい

～女性のための相談室～

『ほっとステーション・みらい』では、相談とピアサポート・プログラムを実施しています。

相談  
参加費  
無料

- 家庭や職場などで孤立していて辛い
- コロナ禍の影響で、日々の生活に悩みを抱えている
- 誰かと話したい
- なんだか不安
- 誰にも相談できなくて困っている …など

そんな時はぜひ相談を！ひとりで悩まず話してみませんか？

長年、女性支援に携わった市外在住の女性相談員が対応いたします☆

## 面接相談

- ◆日程：月4回、原則火曜日
- ◆受付時間：午前10時～正午、午後1時～3時
- ◆所要時間：一人50分程度



## 電話相談

- ◆日程：面接相談と同じ日時で受け付けます。
- ◆相談専用ダイヤル  
☎029-222-5757



## ピアサポート・プログラム

月1回、火曜日または土曜日に「ピアサポート・グループ」「心理回復ワークショップ」「親子ワークショップ」のいずれかを実施します。

### 心理回復ワークショップ

心理回復ワークショップでは、色彩ワークや交流分析、エゴグラム（性格判断）などの手法を確認しながら自分の「これまで」や「今」の心の有り様に向き合い、よりよい「これから」への道筋を見つけていきます。

### 母と子のワークショップ

(9月・12月・3月の第3土曜日の午後)

常日頃の「母」と「子」の関係を離れ、子どもと大人の年代を越えて、グループや全体で体を動かしたり造作活動に取り組むことで、五感を解放しながら、参加者同士のふれあいを通して新しい自分を発見します。

相談日時等は裏面をご確認ください！



予約方法など詳細は市ホームページをご確認ください☆



# ほっとステーション・みらい～女性のための相談室～

## 日程・会場一覧



| 日 付    |   | 会 場                      |                                    |                           |
|--------|---|--------------------------|------------------------------------|---------------------------|
|        |   | 面接相談                     | ピアサポート・プログラム(午前10時～12時、午後1時～3時30分) |                           |
| 8月23日  | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | 午前:ピアサポートグループ<br>午後:心理回復ワークショップ    | みらい平市民センター<br>4F 会議室2     |
| 9月6日   | 火 | 小絹コミュニティセンター<br>2F 会議室   | —                                  | —                         |
| 9月13日  | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | —                                  | —                         |
| 9月17日  | 土 | —                        | 午前:ピアサポートグループ                      | みらい平コミュニティセンター<br>2F 研修室3 |
|        |   | —                        | 午後:母と子のワークショップ                     |                           |
| 9月20日  | 火 | 伊奈庁舎1F 小会議室              | —                                  | —                         |
| 9月27日  | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | —                                  | —                         |
| 10月4日  | 火 | 板橋コミュニティセンター<br>研修室2     | —                                  | —                         |
| 10月11日 | 火 | 伊奈庁舎1F 小会議室              | —                                  | —                         |
| 10月18日 | 火 | 小絹コミュニティセンター<br>2F 会議室   | —                                  | —                         |
| 10月25日 | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | 午前:ピアサポートグループ                      | みらい平市民センター<br>4F 会議室2     |
|        |   |                          | 午後:心理回復ワークショップ                     |                           |
| 11月1日  | 火 | 谷井田コミュニティセンター<br>研修室     | —                                  | —                         |
| 11月8日  | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | —                                  | —                         |
| 11月15日 | 火 | 板橋コミュニティセンター<br>研修室2     | —                                  | —                         |
| 11月22日 | 火 | みらい平コミュニティセンター<br>2F 相談室 | 午前:ピアサポートグループ                      | みらい平コミュニティセンター<br>2F 研修室3 |
|        |   |                          | 午後:心理回復ワークショップ                     |                           |
| 12月6日  | 火 | 小絹コミュニティセンター<br>2F 会議室   | —                                  | —                         |
| 12月13日 | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | —                                  | —                         |
| 12月17日 | 土 | —                        | 午前:講話<br>「子どもの発達を支える親子関係」          | みらい平市民センター<br>4F 会議室1・2   |
|        |   |                          | 午後:母と子のワークショップ                     |                           |
| 12月20日 | 火 | 谷井田コミュニティセンター<br>研修室     | —                                  | —                         |
| 12月27日 | 火 | みらい平市民センター3F<br>会議室2     | —                                  | —                         |