



ほっとステーションみらい

～女性のための相談室～

なんか不安だなあ… 誰かと話したい…

どこに聞いたらいいんだろう… ホッとひと息つける場所です

秘密厳守・匿名
でも受け付けます！

相談
参加費
無料

そんな時まずは相談！
ひとりで悩まず話してみませんか？

11月・12月の面接相談及び会場

受付時間：10時から15時(12時～13時を除く)

11月 1日(火) 谷井田コミュニティセンター
12月20日(火) 研修室

11月 8日(火) みらい平市民センター
12月13日(火) 3F 会議室2
12月27日(火)

11月15日(火) 板橋コミュニティセンター
研修室2

11月22日(火) みらい平コミュニティセンター
2F 相談室

12月 6日(火) 小絹コミュニティセンター
2F 会議室

- ◆ 相談時間はひとり50分程度！
- ◆ 相談員は専門の研修を受けた市外在住の女性で安心！

面接相談の予約方法

◆面接相談をご希望の方は、メールまたはお電話での事前予約をお勧めします。

メール support@npo-rise.infoまたは npo.womensnet.rise@gmail.com

【送信内容】

件名を「面接予約」とし、本文に希望日と希望開始時間(10時～15時の間、12時～13時を除く)、お名前(匿名可)を記載し送信ください。翌日中に予約確定日時を送信元メールにご連絡します。

電話 ☎ 029-222-5757 上記面接相談と同じ火曜10時～15時

◆予約せずに当日ご来場されても面接相談は可能です。

予約優先となりますので、お待ちいただく場合があることをご承知おきください。

電話
相談

上記の面接相談日と同じ日時で、電話相談もご利用いただけます。

☎ 029-222-5757 ※事前予約は不要です。

予約方法など詳細は市ホームページをご確認ください



【問い合わせ】つくばみらい市 地域推進課
〒300-2395 茨城県つくばみらい市福田195番地
【業務委託先】NPO法人 ウィメンズネット「らいず」

☎ :0297-58-2111(代表)








裏面も
あそび！

ピアサポート プログラム

予約方法は表面と一緒だよ！是非予約してね☆

女性が抱える様々な悩みに寄り添い支援を行う『ほっとステーション・みらい～女性のための相談室～』では、相談及びピアサポート・プログラムを実施しています。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」「母と子のワークショップ」のいずれかを実施しています。



日付	【講師】 NPO法人ウイメンズネット「らいず」会員。 武藤 幸枝 さん (一社)日本カウンセリング学会認定カウンセリング心理士。色彩心理セラピスト。	
11月22日 火	<p>午前10時～12時 ピアサポートグループ</p>  <p>参加者が互いの話に耳を傾けながら、共感をもって自身の悩みや課題の解決に向けてヒントを探ります。他者とのコミュニケーションが苦手、自分に自信がない、日頃の不安感がぬぐえない、という方も歓迎です。</p>	<p>みらい平 コミュニティセンター 2F 研修室3 (つくばみらい市 紫峰ヶ丘4-4-1)</p>
	<p>午後1時～3時30分 心理回復ワークショップ</p>  <p>色彩ワークや交流分析、エゴグラム(性格判断)などの手法を活用しながら自分の「これまで」や「今」の心の状態に向き合い、よりよい「これから」への道筋を見つけていきます。</p>	
12月17日 土	<p>午前10時～12時: 講話 ※託児あり(無料) 「子どもの発達を支える親子関係」</p> <p>子どもたちが伸びやかに自分に肯定感をもって成長できる親子関係を一緒に考えます。</p>  <p>(第1部)午前10時～10時50分: 子どもの持つ能力を高める (第2部)午前11時～11時45分: 親と子の「愛着」について 質疑応答: 11時45分～正午</p>	<p>みらい平 市民センター 4F 会議室1・2 (つくばみらい市 陽光台3-9-1)</p>
	<p>午後1時～3時30分 母と子のワークショップ</p>   <p>3歳から小学校4年生くらいを対象に、体を使ったゲームやダンス、新聞紙を使った遊びを行います。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。</p>	