

# ほっとステーション・みらい

～女性のための相談室～

相談  
参加費  
無料

『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。

- 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

面談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 (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☆



【問い合わせ】  
つくばみらい市 地域推進課（担当：飯村・小倉）  
0297-58-2111(代表)

【業務委託先】  
NPO法人 ウィメンズネット「らいず」



# 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13時～15時30分)	
10月25日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	午前:ピアサポートグループ 午後:心理回復ワークショップ	みらい平市民センター 4F 会議室2
11月1日	火	谷井田コミュニティセンター 研修室	—	—
11月8日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	—	—
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	午前:ピアサポートグループ 午後:心理回復ワークショップ	みらい平コミュニティセンター 2F 研修室3
12月6日	火	小絹コミュニティセンター 2F 会議室	—	—
12月13日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	—	—
12月17日	土	—	午前:講話 「子どもの発達を支える親子関係」 午後:母と子のワークショップ	みらい平市民センター 4F 会議室1・2
12月20日	火	谷井田コミュニティセンター 研修室	—	—
12月27日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	—	—
1月10日	火	伊奈庁舎1F 小会議室	—	—
1月17日	火	板橋コミュニティセンター 研修室2	—	—
1月24日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	午前:ピアサポートグループ 午後:心理回復ワークショップ	みらい平市民センター 4F 会議室1
1月31日	火	小絹コミュニティセンター 2F 会議室	—	—
2月7日	火	谷井田コミュニティセンター 研修室	—	—
2月14日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	—	—
2月21日	火	板橋コミュニティセンター 研修室2	—	—
2月28日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	午前:ピアサポートグループ 午後:心理回復ワークショップ	みらい平市民センター 4F 会議室1
3月7日	火	小絹コミュニティセンター 2F 会議室	—	—
3月14日	火	みらい平市民センター3F 会議室2	—	—
3月18日	土	—	午前:ピアサポートグループ 午後:母と子のワークショップ	みらい平コミュニティセンター 2F 研修室3