

# 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？

## 令和5年10月～令和6年3月の面接相談及び会場

受付時間：10時から14時(12時～13時を除く)

10月3日(火)

11月7日(火)

12月5日(火)

1月9日(火)

2月6日(火)

3月5日(火)

コミュニティスペースみらい  
(伊奈庁舎敷地内)

10月17日(火)

1月23日(火)

みらい平コミュニティセンター  
2階 相談室

11月21日(火)

2月20日(火)

小絹コミュニティセンター  
2F 会議室

12月19日(火)

3月19日(火)

板橋コミュニティセンター  
研修室2

- ◆ 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 [npo.womensnet.rise@gmail.com](mailto: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～14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～14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 ☎ :0297-58-2111(代表)

【業務委託先】NPO法人 ウィメンズネット「らいず」



裏面も  
みるよー!

# 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」と「心理回復ワークショップ」か「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】 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。	NPO法人ウイメンズネット「らいず」会員。	
10月24日 12月26日 1月23日 2月27日	火	<p>午前10時～12時 <b>ピアサポートグループ</b> 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>午後1時～3時30分 <b>心理回復ワークショップ</b> 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>	<p>みらい平 コミュニティセンター 2F 研修室3</p> <p>(つくばみらい市 紫峰ヶ丘4-4-1)</p>
11月18日 3月16日	土	<p>午前10時～12時 <b>ピアサポートグループ</b> 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>午後1時～3時30分 <b>母と子のワークショップ</b> 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、身近な素材を活かした「ものづくり」や「アート」を体験します。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>	<p>みらい平 市民センター 4階 会議室 (つくばみらい市 陽光台3-9-1)</p>