

親子・親族

子育てのつらさや、義両親との関係、自分の親への葛藤など、家族にまつわる悩みは多岐にわたり、想像以上に複雑です。夫婦の価値観の違いは、自分自身の生育環境が影響している場合もあります。話しているうちに「実は親との関係がつかかった」「義家族との距離感がつかめず苦しい」といった本音が出てくることも珍しくありません。

事例

- 子どもに強く当たってしまい、自己嫌悪に苦しむ
- 親との関係がつかなく、子育てに影響
- 子どもの不登校にどう向き合えばいいかわからない
- 家庭内での役割や負担が重すぎる
- 義両親との関係がよくない



相談者の気持ちを丁寧に受け止め、状況をうかがいます。負担を軽減する方法や家族との関わり方などについて本人のペースと一緒に考え、必要に応じて相談先の情報提供をしていきます。

からだ・病気

女性の心と体は、ライフステージや環境の変化に影響を受けやすいものです。ここでは、心身の健康上の問題全般についてもご相談いただけます。心身のつらさは、家庭や仕事などの悩みとも絡み合うことが多いので、まずは安心して話せる場で、ゆっくり気持ちを整えましょう。

事例

- 夜よく眠れず、気持ちもふさがち
- 産後の気持ちの落ち込みが続いている
- 更年期の体調変化に不安がある
- 心身ともに不調だけれど、どこに相談すればいいのかわからない
- 病院に行くほどではないけれど、つらい



現在の体調や生活状況を丁寧にうかがいながら、必要に応じて関係機関や相談先の情報提供をしていきます。「多少の不調は我慢する」という方が多いですが、ひとりで抱え込まず、お話してください。

人間関係

友人やサークル、職場、交際相手、近隣など、人と関わる場面は多様です。「親にも友人にも悩みを打ち明けられない」と女性相談を訪れる人もいます。SNSや学校でのトラブルなど、年代によって悩みの形はさまざまです。話しているうちに「心の疲れ」に気づく人も少なくありません。

事例

- ママ友とのつき合い方がわからない
- 職場の人間関係に疲れた
- 友人とのトラブルにどう対応すべきかわからない
- SNSでのつながりに疲れてしまった
- 地域の交流や近所づき合いが負担



相手との距離の取り方やコミュニケーションの工夫、無理のない関わり方などご自身が「これならできる」と思える方法を探お手伝いをします。

仕事・法律 犯罪被害

再就職や転職、パワハラなどの労働問題、また、ストーカーや性暴力被害、人権侵害、離婚や相続などの法律・犯罪被害に関する相談も受けています。とくに離婚や相続関連の相談が多く寄せられています。

事例

- 職場でのハラスメントに悩んでいる
- 仕事が長続きしない
- 養育費等を決めずに離婚してしまった
- 離婚のときのお金の問題
- 相続のことでもめている
- ストーカー被害を受けている



専門知識が必要な悩みなので、まずは気軽に相談してください。

どうしたいか自分で決められずに悩んでいるとき、『私はこうしたい』『これがイヤだ』という自分の気持ちに気づくことが、前に進むための第一歩になるかもしれません。予約方法や相談日時など、詳しくは冊子裏面をご覧ください。

