

相談無料!

一時保育あり

ひとりで抱え込んでいませんか?

# 女性のための相談

自分に自信が持てず、すぐに落ち込んでしまう  
 友人や職場の人間関係でつらい思いをしている  
 子育てや介護に疲れた  
 夫との関係がしんどい…もしかしたらDVかもしれない  
 しんどい思いをしている。でも友人をまきこみたくない  
 困りごとがあるが、知り合いには相談しにくい  
 気持ちの整理をしたい  
 ただただ、聴いてほしい…

ひとりで抱え込まずに、どうぞ相談ください。女性カウンセラーが女性の立場にたってあなたに寄り添い、あなたと一緒に考え、問題解決のお手伝いをします。相談は無料です。秘密は固く守りますので、安心してお話しください。

## 1 面接相談

(1回 50分)

要予約

火～土 9時～17時

静かな安心できるお部屋で、女性カウンセラーがあなたの気持ちに寄り添ってお話をお聴きし、問題を受け止め、心の整理のお手伝いをします。

一時保育 1歳半～就学前の幼児(保険料としてお子さま1人につき100円/1週間前までに申し込み)



プライバシーに配慮した静かなお部屋です

## 2 電話相談

(1回 40分)

要予約

火～土 9時～17時

「家から出にくい」「自室から相談したい」方におすすめです。同じ相談員があなたのしんどさに寄り添い、困りごとについて、一緒に考えます。(5回まで継続相談可能)



## 3 ほっとライン (1回 30分)

予約不要

水 9時～12時30分 金 13時30分～17時

いま感じているもやもやした気持ちを話したい。誰かに聞いてほしい! そんなあなたの声に電話でお応えします。



各種情報をそろえています

総合受付 ☎ (078)918-5611

時間 火曜～土曜 9:00～17:00

休室日: 月曜日(祝日と重なる場合はその翌日)、年末年始  
 場所: 明石市東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館 7階



複合型交流拠点ウィズあかし  
 あかし男女共同参画センター  
 運営: 一般財団法人明石コミュニティ創造協会

お気軽にお電話してください



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分  
 ◎お車で越えの際は、アスピア明石駐車場(有料)等をご利用ください。