

# 相談室だより ~ひとりで悩みを抱えていませんか?~

千葉県男女共同参画センターでは、女性・男性の様々な悩みに対応した総合相談を実施しています。まずは電話相談を御利用ください。

## どんな事を相談できるの?.....



### 性別・年齢を問わずよくある相談

- ・最近気分がふさがち、何もやる気が起きない、悩むことが多くてよく眠れない。
- ・自分の将来や健康、老後に不安が...



### 女性相談でよくある相談内容

- ・ご近所付き合いが上手くいかない。
  - ・育児でノイローゼになっている。
  - ・夫からの暴力が辛い。別れたいけどどうすれば...?
- (今後の生活は? 子どもの親権は? 避難した先で必要な手続きは? etc..)



### 男性相談でよくある相談内容

- ・家庭での居場所が無くて辛い。
- ・職場での待遇や人間関係で悩んでいる。
- ・夫婦仲が良くない、妻から罵られる。
- ・妻や交際相手に暴力を振るってしまうのを止めたい。
- ・妻に別居を言い渡され、子どもに会えない。



### 新型コロナウイルスに関する相談

- ・感染拡大の影響で仕事を失ってしまった。
- ・もし感染したら、周囲とどう関われば...?



## 相談の流れ

### 女性のための 電話相談

☎04-7140-8605

火~日曜日 9:30~16:00  
(休み: 月曜祝日の場合の翌火曜日、祝日、年末年始)

電話相談後に  
予約

### <面接相談>

火~日曜日  
面接により、一緒に  
問題点を整理します。

面接相談後に  
予約

### <女性カウンセリング>

自分の力で解決できるよう、女性のカウンセラーが相談に応じます。

### <こころの相談>

ストレスや不安などこころの悩みについて、精神科医が相談に応じます。

### <法律相談>

法律上の相談に女性の弁護士が応じます。

### 男性のための 電話相談

☎043-308-3421

火・水曜日 16:00~20:00  
(休み: 月曜祝日の場合の翌火曜日、祝日、年末年始)

電話相談後に  
予約

### <男性カウンセリング>

今抱えている問題をご自身で解決できるよう、男性のカウンセラーが相談に応じます。

☆☆少しでも悩み事があったら...まずは気軽にお電話を☆☆