

つらいきもち、
ひとりで抱えていませんか？



人づきあいがくるしい。
もっとうまくやれたらいいのに…

夫(カレシ)とはモメてばかり。
どなられるから、こわくてはなしもできない。
これって…DV？

やっと見つけた仕事…上司の嫌がらせを
ガマンするしかなくて、つらい。

離婚も頭をよぎるけど
子どものことやこれからの生活を思うと…

はたらきたいけど仕事が見つからない。
友だちもいない。親はうるさい。
なんだか居場所がないな。

ご利用者の声

話しているうちに
こころの整理ができました。

“わたし、ダメじゃないかも”
という気持ちになりました。

一歩ふみだすきっかけがつかめました。

指図せずに話をきいてくれる、
こんなところもあったんだ、と思いました。



こんにちは

横浜市 男女共同参画センター
フォーラムの相談室です



(公財)横浜市男女共同参画推進協会

<http://www.women.city.yokohama.jp>

フォーラム 横浜 相談室

検索

まず、お電話から

心とからだと生き方の 電話相談センター

045-871-8080

毎日 9:00~16:00

加えて月・金曜は18:00~20:00

(祝日除く)

※毎月第4木曜日と年末年始はお休みです
※匿名でご相談いただけます

必要に応じて

市内3館での面接相談

(予約制・約1時間)

保育(有料・免除あり)も利用できます

さらに必要に応じて

弁護士・精神科医相談

- 電話相談および面接相談は無料です
- 相談員は女性です
- 秘密を守ります

光がみえた...

なんとかやっつけていけそう



相談室のようす

フォーラム (男女共同参画センター横浜)



JR市営地下鉄「戸塚駅」
出口より徒歩5分

〒244-0816
横浜市戸塚区上倉田町435-1

フォーラム南太田 (男女共同参画センター横浜南)



京急「南太田駅」より徒歩3分
市営地下鉄「吉野町駅」
4番出口より徒歩7分

〒232-0006
横浜市区南太田1-7-20

アートフォーラムあざみ野 (男女共同参画センター横浜北)



東急田園都市線・市営地下鉄
「あざみ野駅」
1番出口より徒歩5分

〒225-0012
横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

面接相談は予約制です

ご相談をご希望の方は、まず電話相談センターをご利用ください

なかまはちから 情報はちから

DVを経験した女性のためのグループ「さらさ」

夫や恋人から暴力を受けたことのある女性が集まって、
自分のこれからを考える場です。
相談員が進行役として同席します。

DVを経験したお母さんと子どものための ワークショップ「フォーラムの『びーらぶ』」

お母さんとお子さんそれぞれのプログラムを通して、
「ひとりひとりがかけがえのない存在であること」
「自分のからだところを守ることを確認していきます。」

DV・トラウマからの自己信頼回復講座

DV・トラウマなどのこころの傷つきのケアについて、
考え学ぶための講座です。(共催:NPO法人レジリエンス)

自分でつかもう、夫婦関係・離婚をめぐる法律知識

夫婦関係や離婚に関する基本的な法律知識を弁護士が
説明します。質問用紙によるミニQ&Aタイムもあります。

自助グループ

共通の悩み・問題を抱える人やその家族が集まり、
気持ちや情報をわかちあい、互いに支えあうグループです。

ほかに、

しごとに関する相談・講座

(シングルマザーのための就労相談、若年女性向け仕事準備講座など)

心とからだの健康講座

(こころほぐし・からだほぐし、アサーティブ&ストレッチなど)

情報ライブラリ

(心のケアやコミュニケーション、しごと、法律などの本がたくさん!)

などなど...

問題解決にお役立ていただけるものがたくさんあります。
ご活用ください!

お問い合わせもお気軽に

心とからだと生き方の電話相談センターまで