



悩みや不安を吹き飛ばそう

～「ゆい」相談室～

男女共同参画だより

メッセージ

問い合わせ先

男女共同参画推進課
TEL(36)0048
FAX(36)0270

男女共同参画推進センター「ゆい」

TEL(36)0250
FAX(36)0269

男女共同参画推進センター「ゆい」では、各種相談事業を実施しています。悩みや不安を解消し、生き生きとした自分らしい生活を取り戻すために、あなたを応援しています。どんなことでも、悩まずに相談してください。個人情報や秘密は守られます。

相談者の立場で考えて

次の2つの相談ケースを、相談者の立場に立って、何が問題でどのように対処すれば良いかを考えてみましょう。

相談ケース①

▽夫35歳・会社員
▽妻33歳・会社員
▽子ども3歳・保育園児

わたしも妻も仕事をしているため、家事や育児は2人で分担してやっています。家事や育児は抵抗なくできるのですが、妻に気を遣い過ぎ、言いたいことをうまく伝えられず、一人でいろいろと考え込んでしまつています。うまく伝えるにはどうしたらよいでしょうか？

相談ケース②

▽夫47歳・会社員
▽妻42歳・専業主婦
▽子ども18歳・高校生
(大学進学希望)

夫は、DV(ドメスティック・バイオレンス)や働かないなどの問題はなく、お金もきちんと渡してくれます。しかし、最近の不況や子どもの進学などで経済的にも将来に不安を感じています。わたしも結婚以来ずっと専業主婦で、経済的な不安を解消するため、働きたいと思っていますが、どうすれば良いか分かりません。

相談事業を利用しましょう

想定したケースについて、「ここらと生き方相談」を担当する高木里美相談員にコメントをもらいました。

ケース① 回答例

家事や育児に最も忙しい時期を夫婦二人で協力し合つて、仕事も家庭も充実して過ごしていると思います。互いを気遣うからこそもうまく伝えられないこともあるのではないのでしょうか。

「ぼくはこんな風に思うんだ。あなたはどうか?」「わたしはこう考えるの」など、わたしを主語にして話すと案外すんなりと

安心感が生まれます

「人から見れば小さなこと」と思うと、人に話せなくなりやす。また、悩みを話しても分かってもらえないと、孤独に感じられるものです。

ケース② 回答例

「外で働く」ことから長く離れていると、不安を感じずにはいられないと推察します。現在あなたが持っている能力と仕事に必要な能力を見極めたり、新たなスキルを習得したり「働く」準備が必要になります。

不安を取り除いて新たな一歩を踏み出すには、「人生設計」という大きな枠組みの中の「仕事」を、カウンセラーと一緒に見つけてみませんか。

相談者の「気づき」を大切にします

相談者は、「自分の悩みを解決したい」「アドバイスを受けたい」と期待していると思います。

カウンセラーは相談者に有益な提案やアドバイスをしますが、何よりも大切で効果的なことは、相談者自身の「気づき」です。カウンセラーは、相談者が何を悩み、どんな

共有してくれる人がいると、解放感や安心感が生まれます。専門のカウンセラーは、相談者と同じ目線で話を聴き、あなた自身を大切に思っています。

な解決方法があるか「気づき」を導くために心に寄り添いながら、やり取りを重ねていきます。人とかかわり方、物事の考え方や、自分自身の「気づき」が生まれ、多くの変化が生じます。そして、本来のあなたの姿を見つげるために、サポートしていきます。

本の紹介

言いたくても

言えないわたし 脱出大作戦

川村ふみ

言いたくても言えない「Aタイプ」、言いたくても言えない「Cタイプ」。自分の気持ちや意見を言い、相手の話も聴く「Bタイプ」を目指す人のために、著者が配信するメールマガジンでの読者のやり取りを紹介しながら、カウンセラーとしてアドバイス。あなたも「言えないわたし」を脱出しましょう。



心が楽になります



ゆつたりした空間の「ゆい」相談室

毎日の生活の中で、悩みや不安はつきものである。「悩み」というほどではないが、なんだかつかまらない」と思つたことはありませんか。こんな時、まずは話を聴いてもらおうだけで、心が楽になることがあります。頭の中だけで考えずに、相手に話すことで、気持ちを少しずつ整理することが出来ます。

「ゆい」の相談事業

【面接相談】

面接での相談は事前予約が必要です。予約は、男女共同参画推進センター ☎(36)0250へ電話で申し込んでください。早めの予約をお願いします。相談無料。

●ここらと生き方の相談

専門の相談員が、家族のことや生き方、人間関係、DVなど、あらゆる悩みなどをあなたの立場になって一緒に考えていきます。

▽毎週木曜日13:00~17:00(1人1回50分)

*第5木曜日は休み

●法律相談

夫婦関係や相続、DVなどに関する法律的な相談を弁護士が助言します。

▽毎月第3火曜日13:00~16:00(1人1回30分)

*相談日の翌日から次回の予約を受け付け

●就業相談

就職に不安を感じたり、仕事をしていて悩みがある人には、就業アドバイザーが職業の適性などの相談に応じます。

*求人案内ではありません

▽毎月第3水曜日10:00~12:00(1人1回40分)

【電話相談】

「面接での相談は…」というあなたのために、電話相談もあります。

●むなかたホットライン ☎093(561)5737

人間関係やこころの問題をはじめDVやセクシュアル・ハラスメントなど、あらゆる相談に対応しています。

*通話料は自己負担

▽毎週水曜日10:00~17:00

*12月29日~翌年1月3日を除く