



宝塚市立男女共同参画センター・エル 令和3年（2021年度）

## サポートグループ

参加費

無料

# どうすればいい？

## 身近にいる発達障害（未診断も含む） の人との関係

発達障害（未診断も含む）の家族やパートナーなど、身近にいる人の言動や行動に振り回され、自分はどのように接すればうまくやっていけるだろうかと悩み続けているうちに、あなたの心は疲れているかも…。

伝わらない孤独感や虚しさ、辛い気持ちはあなただけではありません。

サポートグループでモヤモヤした気持ちを話し合ってみませんか。

日時

①10月29日 ②11月5日 ③11月12日 ④11月19日 ⑤11月26日

いずれも金曜日【全5回】各10:00～12:00

● サポート・グループとは ●



同じ問題を持つ人たちが、お互いの体験や気持ちを話し合います。  
カウンセラーがファシリテーター(進行役)として入ります。

### ファシリテーター

宮本 由起代さん

NPO法人

心のサポート・ステーション  
代表理事 / カウンセラー

場所  
宝塚市立男女共同参画センター

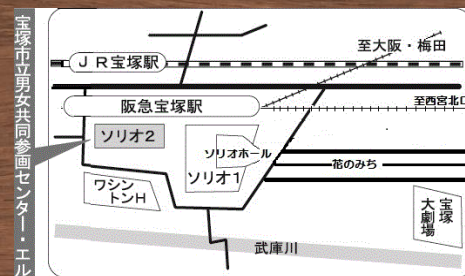
対象  
テーマについて悩む女性 12人  
※全回参加できる方優先

保育  
10人(1歳～就学前まで)  
無料・要予約  
申込:9月3日(金)9:00～  
電話または窓口で 先着順  
0797-86-4006

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル  
指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西  
<https://www.takarazuka-ell.jp/>  
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424  
(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

ホームページ



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本事業以外の目的で使用することはありません。



## 女性のための相談室

予約電話番号：0797-86-4006

|         |  |                            |
|---------|--|----------------------------|
| 電話相談    | 月・火・木・金、第2・第3・第4土曜日<br>各10時～12時 / 13時～16時（予約不要）<br>直通電話：0797-86-3488 |                            |
| 面接相談    | 第2・4水曜日<br>時間帯：10時～、11時～、12時～  | 【相談時間50分】<br>要予約<br>一時保育あり |
| チャレンジ相談 | 第1水曜日（原則）<br>時間帯：11時～、12時～、13時～                                      | 【相談時間50分】<br>要予約<br>一時保育あり |
| 起業相談    | 第1・3水曜日<br>時間帯：10時～、11時～   | 【相談時間60分】<br>要予約<br>一時保育あり |
| 法律相談    | 第1土曜日（原則） < 市民対象 ><br>時間帯：14時～、14時45分～、15時30分～、16時15分～               | 【相談時間45分】<br>要予約<br>一時保育あり |

◆◇ 相談はすべて無料 ◇◇ 一時保育（1歳～就学前まで） ◇◇ 年末年始および、祝日の全相談業務はありません ◇◇

### 感染予防対策実施中



宝塚市立男女共同参画センターでは、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに沿って、講座・相談等を開催致します。ご利用にあたっては随時 HP 等でご確認の上ご協力をお願いいたします。

- 当日体調の悪い方、体温が37.5℃以上ある方はご参加いただけません。あらかじめご自宅で体温をチェックしてからご来館ください。
- 参加される方はマスクの着用をお願いいたします。
- 利用時は、適宜手洗い・手指のアルコール消毒にご協力ください。

## 情報・図書コーナー

女性問題の解決や男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信します。宝塚市外の方も借りられます。図書貸出は、[ お一人5冊・2週間 ] です。

- 初めて情報・図書コーナーを利用する方  
図書の貸し出しやビデオ・DVDの館内視聴には「図書利用者カード」が必要です。名前と住所が確認できるものをお持ちください。すぐにカードを発行します。（市外の方も利用出来ます）  
※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、現在はビデオ・DVD館内視聴は中止しております。ご了承ください。

- 「エル・マガ」や「LINE」に登録しませんか♪  
男女共同参画センターの講座・イベントを毎月お知らせします。登録は無料です。

エル・マガ



LINE



「エルマガ」※メールマガジンです※

- ★ 携帯電話から QRコードから読み取ったアドレスに空メールを送ってください。
- ★ パソコンから センターのホームページ「情報コーナー」→「メールマガジン」→「配信登録」

「LINE」

- ★ スマートフォンでQRコードを読み取るか、ID検索をして友だち追加登録をしてください。ID: @763zrxid