



サポートグループ

母とわたし。娘とわたし。

母が重い…。娘が重い…。

イライラを母や娘に感じてしまうのは、私の心が狭いから？私が大人になりきれていないから？…はたしてそうでしょうか。

母や娘となんだかうまくいかない…と、悩んでいるのはあなただけではありません。ひとりでため込んでいるしんどさをサポートグループで話し合ってみませんか。

日時

2023.10.31～11.28

毎火曜日
全5回

会場

宝塚市立男女共同参画センター

時間

AM 10:00～12:00

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

お申し込みは、9/4(月)9時～
電話または窓口にて先着順
0797-86-4006

一時保育付



保育：10人(1歳～就学前まで)
無料・要予約

※保育予約締切は10/23(木)まで



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

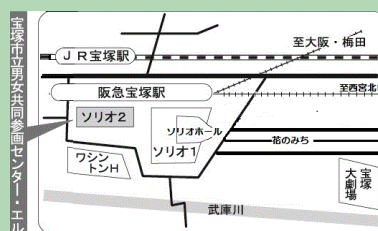
NPO法人 心のサポート・ステーション

代表理事 / カウンセラー

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下さい)

ホームページ





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

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。

センターにある図書の一例です



「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。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。

LINE



ID: @763zrxid