



大阪狭山市男女共同参画推進センター
きらっとぴあ 2023年3月発行

ひとりで悩まないで話してみませんか？

悩みや不安があって、誰かに話したいときはありませんか？
専門の女性カウンセラーが、心の整理のお手伝いをします

実施日時

第1月曜	午後1時～午後4時
第2火曜	
第3土曜	午前9時30分～午後0時30分
第4火曜	午前10時30分～午後1時30分

相談時間は1組50分まで(無料)

祝日の時は日程を変更します(左表下線) **相談員** フェミニストカウンセラー(女性)

実施場所 きらっとぴあ ・匿名でも予約・相談できます
予約・問合せ 072-247-7047 ・秘密は厳守します

『女性のためのよりそい窓ホットライン』のご紹介

きらっとぴあでは、第1・3火曜日と第2・4月曜日の10:00～17:00(受付は16:30まで)に「女性のためのよりそい窓ホットライン」を実施しています。「女性のための電話相談」をより理解していただくために、その特徴をまとめてみました。

【1】女性専用の電話相談です

専門の女性相談員が対応します。悩みはおひとりおひとり個別のものですが、女性の悩みの背景には「文化や社会制度の中で“女性として育てられ女性として扱われる”ことによる共通の問題がある」という理解でお話をお聴きします。女性を社会の決められた役割や女らしさに適応するように促すのではなく、その女性の気持ちや悩みをありのまま受け止め、固定化された役割意識から少しでも自由になり、お気持ちが楽になれるようにお話をお聴きします。

【2】相談は無料です、予約も不要です

相談日時に「相談専用電話：090-2112-3970」に直接お電話ください。相談員が出ます。すぐにいただいた番号に折り返しますので、通話料もほとんどかかりません。

【3】匿名で相談できます、秘密は守ります

お名前やご住所等はお聞きしません。相談内容や相談者の秘密は守ります。安心してお電話ください。

【4】どんなお話でもお聴きします

「こんなこと、相談するようなことではないかも…」とおっしゃる方がよくいらっしゃいます。どんな些細なことでも、相談される方にとっては大切な悩みです。しっかりとお聴きします。話をして解決することではないかもしれませんが、悩みや不安を言葉にすることで、自然と気持ちが整理されるものです。一度体験してみてください。また、悩みや相談でなくても「誰かとおしゃべりがしたい」「ちょっと愚痴を聞いてほしい」などでも大丈夫です。お時間の合うときは一度ご利用ください。

【相談員からのメッセージ】

自分のことを話すのは苦手ですが、人の話を聞くことが好きです。そんな私には「時間を止めてじっくりと話を聴いて、電話の向こうの相手に向き合い寄り添う」という電話相談員の役割がぴったりだと思って、勉強をし、この仕事を始めました。お電話では「お互いにニュートラルな状態で、心がほどけていくのが伝わり合って“安心できる場が創り上げられている”」と感じてもらえることを心がけています。みなさんからののお電話をお待ちしています。(K)

かつて私はDVの渦中にいました。元夫との関係に悩み、相談できる人もおらず、不安な日々を過ごしていました。「うまくやれない自分が悪いんだ」と思い込み、自分を責めてばかりいました。もしその時に安心して話せる場があって、「あなたが悪いのではない」と言ってくれる人がいたら、どんなにか心強かっただろうと思います。ほんの少しでも、そんな女性の力になりたいと電話相談員になりました。電話をかけてくださった相手に寄り添って、背中をそっと寄せたらなあと思っています。(M)

私自身、DVとその後遺症に苦しんだ時期があり、それがきっかけでジェンダーについて学びました。それまで当たり前だと思っていたことが、違う見方や考え方もあるのだと知ったことで、生き方が楽になる体験をし、電話相談員になりました。「なんとなく息苦しい」「ちょっと話したい」どんなことでも安心して話してもらえる場所でありたいと思っています。お気軽にお電話していただけたら嬉しいです。(S)

【お知らせ】

「女性のためのよりそい窓ホットライン」は、2023年4月より相談日が増えます。現在の第1・3火曜日と第2・4月曜日の月4日から、第1～4火曜日と第2・4月曜日の月6日になります。

〇いろいろ悩んでいるけど、どこに相談したらいいかわからないとき

「女性のためのよりそい窓ホットライン」へ
まずお電話してみませんか？

どんな些細なことでも大丈夫です！
お話をすることで解決の糸口に繋がるかも？
専門の女性相談員がお話をお聴きします。
秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。
(無料)

相談専用電話
090-2112-3970

(こちらにお電話ください。
折り返しお電話させていただきます。)

相談日時 毎月第2・4月曜日 午前10時～午後5時
第1・3火曜日 午前10時～午後5時
受付は午後4時30分まで
年末年始(12/29～1/5)、祝日は休み

※予約不要
詳細についてはきらっとぴあにお問い合わせください

ひとりで悩んでいませんか？秘密は守られます。
相談は無料です。私たちに話してみませんか？

パートナーからの暴力の相談(パートナーをこわいと感じていませんか?)

大阪狭山市役所の相談窓口

●DV・性犯罪・性暴力にお悩みの方の相談

DV相談専用ダイヤル **072-349-8819**(担当グループへ直通)
相談日時 平日午前9時30分～午後5時30分

大阪府女性相談センター

06-6946-7890 24時間・365日または、**#8008**(はれれば)

内閣府DV相談+(プラス) **0120-279-889** 24時間

●性暴力に関する相談

性暴力救援センター・大阪(SACHICO(サチコ))

072-330-0799 24時間・365日対応

性犯罪被害相談窓口(大阪府警本部)

0120-548-110(または#8103) 24時間・365日

大阪狭山市男女共同参画推進センター きらっとぴあ

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5
大阪狭山市役所南館1階

電話・FAX 072-247-7047

E-Mail os-gender@water.ocn.ne.jp

きらっとぴあのHPです!

<https://os-gender.jimdofree.com/>



HP、QRコード

◆利用時間◆

平日 午前10時～午後5時

土曜 午前 9時～午後0時 (第1.3)



きらっとぴあアンバサダーの
おすすめ図書紹介



女の子がいる場所は
やまじえびね 著
角川文庫

『女の子がいる場所は』

サウジアラビア、モロッコ、インド、アフガニスタン、そして日本の10代の女の子の目線で書かれた短編集です。女の子に生まれたというだけで強いられる人生を生きている人が、世界中に居る現実を知ることができます。これらのお話にある差別は国の風習や宗教によるものもありますが、日本は無関係だと言い切る事はできません。そして私は、学ぶ機会を奪われた女性が、理不尽な運命に身を任せて生きることは危険が伴う事でもあるのだということを知りました。世の中を知り、意識を変えるために、多くの人に読んでもらいたい本です。

きらっとぴあアンバサダー1期生 波多辺 真伊



メイクがなんとなく変なので
友達美容部にコツを全部聞いてみた
吉川景都・BAパンダ 著
ダイヤモンド社

『メイクがなんとなく変なので 友達美容部にコツを全部聞いてみた』

メイクがめっちゃ好きではないけれど、ちょっとしたコツが知れたらいいな。という人向けの指南書です。漫画形式なのでさらっと読みやすく、テーマごとに最後に解説もしてくれているので、要点が分かりやすいです。メイクの技術の本だと思って読み進めていましたが、「ほとんど見えないぐらいの発色でいいなら、アイシャドウやめてもいいかも。やってもやんなくても同じかなって」「どんなテクニックもそのとおりにしなきゃいけないわけじゃないよー」の文に視点や考え方が面白いと感じました。

きらっとぴあアンバサダー1期生 横山 華奈子

きらっとぴあフェスタ開催します！

～サステナブルで自分も周りもHAPPY循環～

子ども服交換会

新生児～140サイズまでの子ども服の交換会♡

10:30～15:00
(最終入場 14:30)

場所 大阪狭山市役所南館講堂
持ち物 マイバッグ

当日、お1人さま2着までお持ち帰りいただけます

《交換する服の事前回収》

3月9日(木)～10日(金)・13日(月)～15日(水)
10:30～16:30

場所 きらっとぴあ ※大きなシミ、ほつれ、破れ、毛玉などが無い洗濯済みのもののみ。回収した服の枚数分の交換チケットを渡すので、当日持参してください。チケットの枚数分+2着の服を持ち帰ります(14:00以降は枚数制限なし)

アミーゴ川添さんと市民による
マジックショー

講師 アミーゴ川添さん

1部 11:00～12:00
2部 13:00～14:00

場所 大阪狭山市役所南館講堂
※各回先着20人に簡単なマジックプレゼントがあります

全て無料

in きらっとぴあ
(大阪狭山市役所南館)
SAYAKAホール南側
3.21(祝)
午前10時30分～午後4時

自分でできるセルフケア
心とカラダを癒す気功

講師 石倉 薫さん

1部 11:00～11:30
2部 11:45～12:15
3部 13:00～13:30
4部 13:45～14:15

各回6名先着順(内容は全て同じ)

申込み 3月1日(水)10時より受付開始
電話または直接きらっとぴあへ

場所 大阪狭山市役所南館会議室



女性のための
キャリアカウンセリング

相談員 乙倉 恵子さん
(キャリアコンサルタント公認心理士)

①10:30～11:30 ②11:45～12:45
③13:30～14:30 ④14:45～15:45

対象 大阪狭山市在住・在勤の18歳以上の女性(各回1名先着順)
※初めての人を優先

申込み 3月1日(水)10時より受付開始
電話または直接きらっとぴあへ
場所 大阪狭山市役所南館相談室

主催 大阪狭山市市民生活部
産業振興・魅力創出グループ



4月からの

講座のご案内

きらび☆トーク

毎月1回テーマを設定して、フェミニストカウンセラーとともに、ざっくばらんにトークします。少人数で、わいわいがやがや楽しく話をしながらジェンダーについても学べる交流学習会です。

時間:10:30～12:00

偶数月担当:加藤 伊都子さん(フェミニストカウンセリング堺所属)

テーマ:『家族の中の私』

4月20日(木)	6月15日(木)	8月17日(木)	10月19日(木)	12月21日(木)	2月15日(木)
①家族とは何か?	②夫婦とは何か?	③子育て	④介護	⑤家族とお金	⑥未定

奇数月担当:杉本 志津佳さん(フェミニストカウンセリング堺所属)

テーマ:『自分でできるココロのメンテナンス』

5月17日(水)	7月19日(水)	9月20日(水)	11月15日(水)	1月17日(水)	3月13日(水)
----------	----------	----------	-----------	----------	----------

※テーマが変わる場合もあります。

ほっとさろん

おしゃべりしながら手作りのものを作成したり、ゆったりと体を動かしたり、楽しく時間を過ごすための交流会です。月1回、いろいろな内容で開催しています。毎回たくさんの皆さんにご参加いただいています。

日程	テーマ
4月17日(月) 10:30～12:00	苔玉作り 講師:安田 淳子さん(野の花オーナー)
5月24日(水) 10:30～12:00	苔玉作り 講師:安田 淳子さん(野の花オーナー)
6月未定 10:30～12:00	心とカラダを癒す気功 講師:石倉 薫さん

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、中止または延期する場合があります

連続講座・単発講座も
企画中心!!