



家族とうまくいかない
やりたいことがわからない
性別に違和感がある

聞かせてください
家族や友達には話せない
あなたの悩み



職場がつらい
パートナーが怖いときがある
生活や将来が不安

8月より
LINE相談
はじめました

「こころと生きかたなんでも相談」をご利用ください

こころと生きかたなんでも相談とは



カウンセラーより

ご自身の生き方、家族、学校・職場の人間関係、子育てやご家庭の悩み、性自認など誰にでも悩みはあります。
こころと生きかたなんでも相談では、第三者の立場からカウンセラーが悩みをお聴きし、一緒に考えていきます。どんな悩みでもかまいません。お気軽にご相談ください。

利用した方の声



70代女性

「1人じゃないと感じました」

体調不良に悩むこの頃、50代の息子が病気休職をきっかけに引きこもるように。打ち解けて不安を話せる相手がいませんでした。定期的にカウンセラーにお話しています。

「これってパワハラ？ 誰かに聞いてほしかった」

初めての異動で新しい職場へ。もっと周囲にケアしてほしいけど、上司や同僚には言えなかった。話したことで気持ちの整理ができました。



20代男性

「気持ちが楽になりました」

仕事を頑張っているうちに子供を持たない選択を。納得していたのに肩身の狭い思いをすることも。モヤモヤを聞いてもらって、これで良かったと自分の生き方を受け入れることができました。



40代女性

面談、電話、オンラインでの相談(要予約)

▷相談日時

火・土・日曜日 10:00~16:00

水・木曜日 17:00~21:00

※託児あり

▷申込み・問合せ 男女平等推進プラザ はばたき21相談室
予約専用電話 **TEL** 03-5246-5819

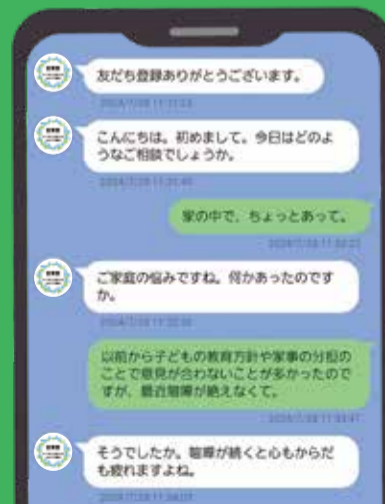


詳しくはこちら

便利なLINE相談をご利用ください

毎日(祝休日、年末年始も)相談できます!

※相談時間は上記の二次元コードをご確認ください。



～LINE相談の良いところ～

- 時間や場所を気にせず、思いついたときにメッセージを送れます。
- 電話や対面と比べて緊張せず相談できます。
- ♥ メッセージが残るので相談内容の振り返りができます。
- メッセージにすることで感情や悩みが整理できます。



まずは
友だち
登録から

その他の相談窓口

相談内容に応じて、区や都、国によるさまざまな相談窓口があります。



詳しくはこちら



区公式HP▶



区公式SNSの一覧は▶

