

# 相談事業

男女とも、自分らしく生きていくために  
様々な悩みについて相談をお受けします。

無料

秘密  
厳守

匿名  
OK

## 女性のための相談 0266-22-8822 (相談・予約)

女性が生活の中で抱えている問題、悩みについて、電話や面接相談、法律相談、カウンセリングを行っています。

一人で悩まないで、まずはお電話ください。一緒に解決の糸口をさがしましょう。  
(法律相談、カウンセリングは電話・面接相談の状況により御案内します。)

### ● 電話相談・面談相談 (面接相談は予約制)

火曜日～土曜日 8:30～17:00

生き方、家族、人間関係、からだ、離婚、職場など  
自分らしく生きるために、様々な悩みを女性相談員  
がお受けします。

### ● 法律相談 (予約制)

毎月第1金曜日 岡谷会場 13:00～16:00  
第3金曜日 長野会場 11:00～12:00

法律に関する問題について、女性弁護士が相談に  
応じます。  
時間はお一人30分です。

### ● 女性のためのカウンセリング (予約制)

毎月第2木曜日・第4土曜日 10:00～15:50

こころの悩みを女性カウンセラーがお聴きします。  
時間はお一人50分です。

## 男性のための相談 0266-22-7111

「男だから  
弱みは見せられない」  
「相談できる友人がいない」

☎ 電話相談のみ 毎週金曜日 17:00～19:00

(4月29日、8月12日、12月23日、12月30日、3月31日はお休み)

家庭、夫婦、人間関係、生き方などに悩む男性からの相談を男性相談員が電話でお聴きします。

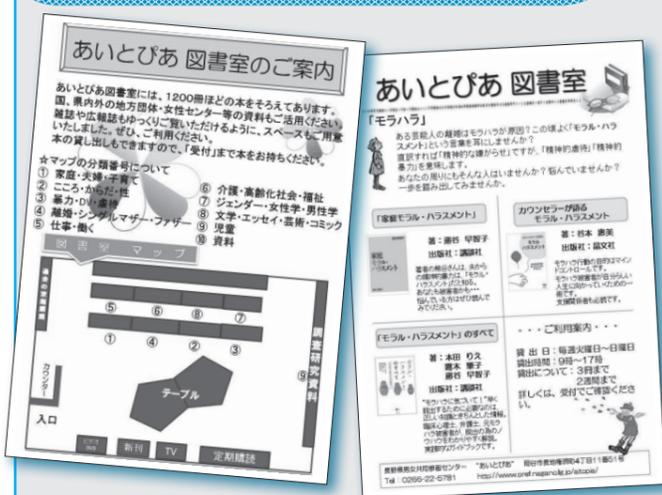


## ● 図書室のご案内 ●

女性や男性を取り巻くさまざまな問題を解決する  
ために役立つ図書・DVDをそろえた専門図書室です。  
一冊の本との出会いがあなたの人生を変えることも  
あります。

女性、男性を問わずご利用ください。  
また、啓発パネル・紙芝居・カルタ等の貸出も行っ  
ています。

火曜日～日曜日 9:00～17:00



長野県男女共同参画センター

しあわせ信州

# 参画ひろば

2016.3 No.67

2016年度 事業計画

## 講座・イベントにご参加ください!

\*\*\*\*\*当センター主催の講座には託児(無料)がついています。\*\*\*\*\*



託児室

## 長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”って?

▶ 長野県の男女共同参画社会づくりを推進するための事業を実施しています。◀

講座・研修

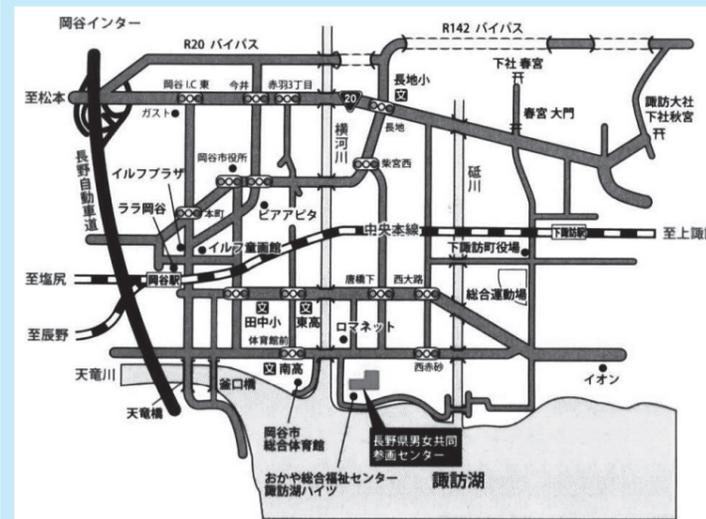
出張講座

相談事業

交流支援

情報提供

## 長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”



〒394-0081

長野県岡谷市長地権現町 4-11-51

TEL: 0266-22-5781

FAX: 0266-22-5783

http://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/  
E-mail: aitopia@pref.nagano.lg.jp

◆開館時間 9:00～21:00

◆休館日 毎週月曜日、年末年始(12/29～1/3)

◆交通案内 JR中央線岡谷駅下車タクシー8分  
シルキーバス・スワンバス  
「岡谷駅南口」乗車～「諏訪湖ハイツ」下車  
長野自動車道岡谷I.Cから10分

## ★ 女性のエンパワーメントとチャレンジの促進

## ★ 男女共同参画の理解促進

困難を抱えた女性など多様な立場の人が安心して暮らせる環境の整備

### あいとぴあ 男女共同参画フォーラム 7月9日(土)

あいとぴあが毎年7月に開催しているフォーラムです。今年、「少女たちを取り巻く現状を知る～恋愛・孤立・貧困そして性暴力被害」をテーマに10代、20代女性が置かれてる現状について学びます。



- 講師  
女子高生サポートセンター  
Colabo 代表：仁藤夢乃さん
- 若者の現状を題材とした発表なども予定

注目情報!

男女共同参画を推進  
教育・学習の充実

男性にとっての  
男女共同  
参画推進

- 学校向け  
男女共同参画基礎講座  
子ども達が社会に出たときに、性別に関わりなく個性と能力を十分に発揮できるよう支援する講座

■ 男性相談  
(詳細は4ページ)

男性向け講座も企画中

- 男女共同参画行政職員研修  
市町村等で男女共同参画推進に携わる職員対象

### ● シングルマザーのほっとカフェ

就労・子育てなどたくさんの事を一人で抱え、不安や悩みを持つシングルマザーが今の自分を見つめ直し、希望ある未来をイメージし、これからのライフプランを考えるきっかけ作りをします。

### ● 離婚を考える前に 知っておきたい ライフデザインセミナー

離婚を考える前に人生設計を行い、自立するための支援をする講座

女性  
限定

### ● 子育てのためのコミュニケーション 「怒りの対処」

子育てにおける怒りへの対処方法を学びます。  
(伊那市で開催予定)



▲昨年度の講座チラシの一部です

### ● 女性相談担当者研修

市町村・学校等で相談業務にあたる担当者対象  
第1回：4月27日(水)、第2回：6月予定、第3回：9月予定

### ● 地域ブロック別女性相談担当者研修

具体的事例をもとに相談担当者の専門性を高め、担当者間の連携を図ります。県下2地区でのケーススタディ(10月予定)

### ● 女性相談・法律相談・女性のためのカウンセリング (詳細は4ページ)

(講演の写真は昨年度の様子です)

### 女性が活躍できる社会の実現

### ● デートDV防止セミナー

中学、高校、大学等に講師を派遣し、若者にデートDVを学ぶ機会を提供します。(生徒・教員・保護者向け)

### ● 女性への暴力被害防止セミナー

暴力被害の防止方法について学ぶ講座  
11月19日(土) 講師：竹内未希代さん



### 女性が活躍できる社会の実現

### ● アサーショントレーニング

コミュニケーションに役立つ“自分も相手も大切にす”自己表現力を身に付ける講座(千曲市で開催予定)

### ● 子育て支援セミナー

子育てに役立つ知識を学びます。  
講師：清泉女学院短期大学 塚原成幸さん(予定)

### ● 職場の悩み解決セミナー

職場の悩みごとを解決する方法を学ぶ講座(木祖村で開催予定)

### ● コーチングセミナー

対話によって相手の自己実現や目標達成を図る技術を学ぶ講座

### ● 女性のためのプチ創業セミナー

女性の創業を取り巻く環境や創業の準備・心構えを学んだり、実際の創業体験を聞く講座



(その他働く女性のための講座なども企画中)

## ★ 様々な主体との協働

### 協働・連携

### ● グループ企画協働事業

男女共同参画の課題解決のための講座を企画・運営するグループを募集し、事業を委託します。  
テーマ：女性のチャレンジ支援/ワーク・ライフ・バランス/男性の家庭、地域活動への参加/異性への暴力、虐待、差別の防止/その他

### ● あいとぴあウィズネット事業

グループで登録会員になるとあいとぴあ内の専用の会議室Gテラスを無償で利用できます。

### ● 出前講座

企業、団体、市町村が開催する研修会等に男女共同参画センターの職員を派遣し、男女共同参画の現状、県の施策等を説明します。

### ● ボランティアとの協働

図書室の運営やイベントのお手伝いをしていただけるボランティアスタッフを募集します。