

女性悩みごと相談員さんに聞きました



町田市男女平等推進センターでは、市内の女性を対象に電話で悩みごとを相談できるよう、「女性悩みごと相談」を設けています。今回は女性が抱える様々な悩みの相談を受けている相談員さんに、お話をお聞きしました。



相談員さんプロフィール

資格:臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士、
日本カウンセリング学会認定スーパーバイザー
現職:NPO法人代表理事、地方自治体女性悩み事
相談員、子育て支援等研修講師

Q1. 一回の相談時間は決まっていますか。

A1. 特に決まっていますが、多くの方にご利用いただけるよう30～45分程度を目安にしています。もし繋がらない場合は焦らずに、30～60分程度時間をかけてかけ直してみてください。

Q2. 相談者はどんなことに悩んでいると考えられますか。

A2. 人間関係や子育て、ご病気による不安や生きづらさなど様々です。夫婦間の問題、DVに関するご相談もあります。その場合は、被害を受けている方がDVと気づいていないケースが多いです。例えば「お金を稼いで養ってあげているんだから、言う通りにしろ」とパートナーから怒られ、言われた通りにできない自分が悪いと責めてしまう。自分がコントロールされていることに気づけていないケースです。あなたは悪くないと気づいていただけるよう、時間をかけてご相談に乗っています。

Q3. ささいなことでも相談していいですか。

A3. もちろんです。ささいな悩みなどありません。それぞれにとって大変なことだから悩み、苦しむのです。どんなことでも相談してください。

Q4. 相談を受けるにあたり、どのようなことに留意していますか。

A4. 一番は、相談された方のお話をしっかり受けとめることです。話すだけでも気持ちは楽になります。またこの窓口は一回制で、同じ相談員が継続的に話を聞く体制ではないため、可能な限り一回のお電話で何か方向を示せるようにしています。将来や人生に関することは一緒に悩んで考えます。内容によって留意点も様々です。

Q5. 周りの人から悩みを打ち明けられたとき、私たちにもできることはありますか。

A5. 一緒に考えようという気持ちで傾聴してみてください。よく「代わりに解決してあげる」「私はこの方法で乗り越えたから、真似してみよう」と言う方がいますが、乗り越え方は人それぞれ違いますね。手に余る場合は、この窓口をご案内してください。

Q6. どんな相談窓口を目指していますか。

A6. あくまで相談員は黒子、主役は相談者さんです。相談された方が自分で考えて、選んで決めていただけるよう、その方の力を引き出すお手伝いができる場になればと思っています。

Q7. 悩みや生きづらさを抱える女性にメッセージがあれば、お願いします。

A7. ピンチは良い変化をもたらすチャンスです。悩むのは本気で生きている証拠ですから、恐れなくてください。悩むことに時間をかけてもいいと思っています。誰だって悩んでいるときは苦しいので、解決を急いでしまうのはもっともなことです。ですがせっかくのチャンスですから、自分が納得する形で解決できるよう、悩む時間も大切に、ゆっくり向き合ってみてください。



これらはすべてDVです

身体的DV



殴る・ける、
ものを投げつける。など

経済的DV



生活費を渡さない。
外で働くことを禁じる。など

精神的DV



馬鹿にしたり、どなったりする。
何を言っても相手にせず
無視する。など

性的DV



性行為を強要する。
避妊に協力しない。など

社会的DV



自由に外出させない。
交友関係を制限する。
携帯電話をチェックする。など

心あたりはありませんか？ 一人で悩まず、相談してください。

女性が抱える様々な悩みや、性自認・性的指向に関する悩みなどをお受けします。

【女性悩みごと相談】

自分自身のこと、お子さんや家族のこと、人間関係、女性への暴力など女性が抱える様々な悩みをお聴きし、解決の糸口をご一緒に考えます。

☎042-721-4842

月・火・木・金・土	9:30～16:00
水(第3水曜日を除く)	13:00～20:00

※日・祝日、年末年始はお休みです

秘密
厳守

相談
無料

【性自認及び性的指向に関する相談(LGBT相談)】

自分の性自認・性的指向のこと、人間関係、職場や学校のこと、どんなことでもお気軽にご相談ください。

☎042-721-1162

第2水曜日
15:00～20:00

※祝日、年末年始はお休みです



秘密
厳守

相談
無料

2026年1月9日発行

〈発行・編集〉

町田市
市民部市民協働推進課
男女平等推進センター
〒194-0013
町田市原町田4-9-8
町田市民フォーラム3階
☎042-723-2908