



各種講座

苫小牧市男女平等参画情報誌

# ふりむ

2023.03 Vol.32



サークル活動



啓発活動

男女平等参画推進センター祭



発行日：令和5年3月

発行：苫小牧市男女平等参画推進センター  
指定管理者：社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会  
〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号  
苫小牧市民活動センター4階  
TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223  
Eメール：danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp  
ホームページ：http://www.tomakomai-shakyo.or.jp





## 女性の人権講演会

■開催日時

令和4年11月26日(土)

13:30~15:30

■出席者 49名

講師 特定非営利活動法人

全国女性シェルターネットワーク 理事

特定非営利活動法人

女のスペース・おん 理事

近藤 恵子 さん



## 困難な問題を抱えた女性達

# ～女性支援新法をどう育てるか～

日本の婦人保護事業は売春防止法を根拠法として作られてきたが、その法律が、売春を行うおそれのある女子に対する補導処分及び保護更生の措置を講ずることによって売春を防止することが目的となっている「売る」「春」の方だけを問題にし、「買う」「春」の方は一切関知されていない男女差別の著しい法律であると問題視していた。

5月に制定された「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」は、戦後の日本の婦人保護事業を抜本的に作り替える、つまり婦人保護から女性支援へと転換する大きな法律で、令和6年4月から施行される。

日本の女性たちというのは、非正規や労働賃金格差により一人前に自分の

生活費を稼いで生きていくことができない、意見を出したり決定の場に参画するところからはじかれ、人としてちゃんと生かされていないような状況にある。毎年世界経済フォーラムが各国の男女平等格差を測る指数をランキング化しているが、直近においては、146か国中116位という先進国最低となっている。これは、家父長制をベースとした税制・社会保障制度などジェンダー縛りの中で生まれる労働格差と政治格差が原因となっているが、そのような社会で最も先鋭に表現されるのが、暴力被害である。最初から人としての能力をきちんと持っている女性たちが理不尽な暴力によって全てを奪われてしまっている。

これまでの法律の中では、公的支援機関の支援力が劣化してきていたが、民間支援団体の支援力がいろんなかたちで広がってきたことで、困難を抱える女性たちがようやく命を長らえてきた。

今回の女性支援法は、日本の女性の支援の枠組みの理念そのものが変わり、様々な困難を抱えた女性たちに、公的支援と民間団体支援など多様な支援を包括的に提供し、当事者の意思を尊重できる人権法であると考えている。基準や手続きなどはこれからであることから、今後も議論が続くと思われる。自分も有識者会議で、この法律を生きたものにしていきたい。

素晴らしい法律です。みなさんも頑張りましょう！

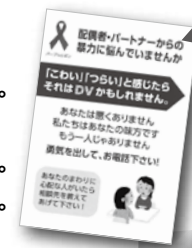
### まずは、セルフチェック!

相手のこと、自分のこと、一度見つめ直してみよう。

- 友人や家族の付き合いを制限する。
- 仕事に行くことを制限する。
- 生活費を渡さない。
- 収入以上に浪費する。
- 携帯電話をチェックする。
- 電話やメールの返信をすぐにしないと不機嫌になる。
- 勝手に写真や動画をアップする。
- 子供に危害を加えると言って脅す。
- 怒らせる方が悪いと言う。
- パートナーの嫌嫌が悪くならないように顔色を見て生活している。
- 怒った時、殴ったり、蹴ったり、物を投げたりする。

- 凶器を突きつけたり、命の危険を感じさせるような恐怖を与える。
- 殴るふりや物を投げるふりをして恐怖を与える。
- 「バカ」「お前が悪い」などと、傷つけるようなことを言う。
- 無視をしたり、考えを否定する。
- 大切にしているものを壊す、捨てる。
- 別れようとする脅してくる。
- 見たくないポルノ雑誌などを見せる。
- 拒否しているのに性行為を強要する。
- 避妊に協力しない。

ひとつでもあてはまれば、それはDVです。



公共施設等の女性トイレに設置しています。

DVについて、シェルター運営を行っている「ウィメンズ結」さんにお聞きしました。

Q DVとは？

A 配偶者やパートナーなど親密な関係にある人から振られる暴力のことです。

Q 暴力は受けていないけどつらいのは？

A 身体的な暴力だけがDVではありません。怒ったり、物を投げたり、殴るふりをすることや「お前が悪い」と傷つける言葉を発する、無視をする、携帯電話をチェックする、拒否しているのに性行為をする、働かせない、生活費を渡さないなどもDVに当たります。

Q DVだとしたら、どうしたら良いの？

A ひとりで悩まないで相談してください。親密な関係にある人からの暴力は、一人では抜け出せません。勇気を出して相談してください。

Q まわりからは、こどもが居るので、あなたさえ我慢したら良いと言われている。

A こどもが暴力を目撃することによって、こどもの心に様々な症状が表れ、生涯にわたり影響を受けることとなります。また、こどもが将来問題解決の手段に暴力を用いることにもなり、暴力の連鎖につながります。家庭内の暴力は、一人では抜け出せません。

Q 怒った後は、やさしい時もあるからDVではないのでは？

A 暴力を振った後、反省して優しくなったりすることがありますが、暴力は繰り返され、エスカレートしていく傾向があり、「DVのサイクル」と言われています。我慢しないで相談してください。

「ウィメンズ結」から

パートナーの言動が怖いと思いませんか？自分が悪いからと責めてしまう、意見を言うといつも否定される、怒らせないように気を遣うなど、自分が我慢しているならばDVを受けている可能性があります。DVは知らないうちに貴方の健康な心と体を蝕んでしまいます。パートナーとの関係に違和感があれば、相談してください。

TEL ▶▶▶0144-32-0100

女性弁護士による  
無料法律相談

家庭・離婚問題、雇用問題や職場でのさまざまなトラブルなど、女性の人権や男女平等に関わる問題について、弁護士による法律相談を実施します。

実施日時

- 1回目 7月19日(水)  
18時～20時
- 2回目 11月15日(水)  
18時～20時
- 3回目 3月19日(火)  
13時30分～16時

担当弁護士

竹田 美由紀 弁護士  
(とまこまい総合法律事務所)

費用は無料

「DV・性被害」

相談先

【DV相談】

苫小牧市配偶者暴力相談支援センター ▶▶▶ 0144-84-8985  
DV相談ナビ ▶▶▶ #8008(シャープ はれれば)  
DV相談+ ▶▶▶ 0120-279-889(24時間)

メール、チャットは  
こちらから



【性被害相談】

性暴力被害者支援センター北海道 ▶▶▶ 050-3786-0799  
ワンストップ支援センター ▶▶▶ #8891(はやくワンストップ)

LINE相談は  
こちらから



【命に係るなど緊急性が高い場合は】

苫小牧警察署 ▶▶▶0144-35-0110 又は110番

～ひとりで悩まずに  
まずは相談してください～



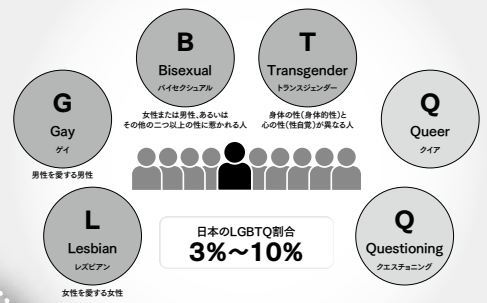
開催日時：令和4年11月13日(日) 13:30～15:30 出席者：34名

# 苦小牧にじいろライブ vol.3 「女ふたりで暮らしてみれば」

NPO法人 北海道レインボー・リソースセンターL-Port  
E氏 & C氏  
にじいろほっかいどう 国見亮佑氏



## LGBTQの意味は？



LGBTをはじめとする性的少数者の方々が自分らしく生きられる社会を目指し共に考える「苦小牧にじいろライブ」。

Vol.3の今回は、札幌を拠点に活動する北海道レインボー・リソースセンターL-PortのEさんCさんから「女ふたりで暮らしてみれば」をテーマにレズビアンカップルしてともに暮らす日常を喜(楽しいと感じること)と非(不便、不安を感じることに)についてお話いただいた。

### 【Eさん&Cさん】

日常の生活では同性カップルだからといって特別なことはなく、仕事をして、ご飯を食べて、休日には温泉などに出かけるという異性カップルと何ら変わらない日々を過ごしていると述べた。また、パートナーシップ宣誓制度を以前住んでいた東京都世田谷区(東京での住居を決める際にはパートナーシップ宣誓制度が受けられることが決め手となった)と現在暮らしている札幌で利用している経験から、暮らす街からカップルとして認められたという誇らしい気持ちと、病気やケガなど突然の事故等見舞われたとき制度の効力がどこまで役立つのかなどの不安もある。

## 受講者の声

- お二人の“ふつう”の日常生活が知れて楽しかったです。同じ戸籍上女性同士のカップルでも、レズビアンとトランスジェンダーとでは共通する部分と違うと思う部分とどちらもあり、共通して不利益を感じる部分は本当に早く改善してほしいと思います。
- とてもわかりやすいお話をお聞きできて良かったです。理解が進まずご苦労や心配も多いことかと思いますが、根本は日本での人権意識の低さにあるのではと考えています。憲法24条で規定していることが最大限認められる(多様性)世の中にしてほしいものです(法務大臣しっかりしてー)
- LGBTQの情報はそれなりに見聞きしていましたがなかなか理解にまでは至りませんでした。今回話しおきき少しでも理解を深めるきっかけにしたい。そして学校教育の重要性をあらためて強く感じました。

# 苫小牧市パートナーシップ制度

市では、性別に関わりなく個性と能力を十分に生かすことのできる社会の実現を目指しています。性的マイノリティ当事者や家族が抱える困難が少しでも解消され、地域における理解が進み、多様な性の在り方が尊重され、誰もが安心して自分らしく暮らすことのできるまちを目指し、「苫小牧市パートナーシップ制度」を令和5年1月4日から開始しました。

## パートナーシップ制度とは

一方または双方が性的マイノリティである2人がパートナーシップ関係にあることを宣誓し、この宣誓に対し市が宣誓書受領証や受領証カードを交付するものです。市は、北海道で6番目に制度を導入した自治体となります。

## 導入したらどうなるの？

- ◎市営住宅に同居できるなど、一部の行政サービスにおいて、法律婚と同様のサービスを受けることができます。
- ◎民間企業が既に行っている家族割引やペアローンなどのサービスが受けやすくなります。
- ◎多様な性に配慮した商品開発、職場づくりなどの取り組みが期待できます。

## 利用できる対象は？

次の要件を全て満たしている方になります。

- 一方または双方が性的マイノリティである2人である
- 2人とも民法に規定している成年(18歳)に達している
- 少なくともどちらか一方が苫小牧市に住所を有している(転入予定含む)
- 2人とも配偶者がいないことおよびこの宣誓に係るパートナーシップ以外のパートナーシップ関係にない
- 2人の関係が民法第734条~736条に規定する近親者関係でない

苫小牧市パートナーシップ  
制度について



北海道「LGBT(性的マイノリティ)等に関すること」▲

# 更年期をもっと、スタイリッシュに!!

多くの女性が生理や更年期障害について心のどこかで悩みを抱えています。とはいえ、この手の悩みや不安は社会的には個人的なものと考えがちで、人には話さず聞きづらなもの。

そんなホントは聞きたい本音の話を「フェムテック」を通じて講師の方にお話を聞きながら自身の「悩み」を共有する講座を開催しました。

講師：株式会社TRULY COO/薬剤師 真坂 雅美氏  
日時：令和5年1月26日(木)

講師からは男女問わず年齢を重ねる中で起こる身体の不調や変化のメカニズムについてや、不調と密に関わってくる生活や仕事・キャリアへの影響の話や、参加者のみなさまからは今までなかなか聞けなかった不安や疑問に感じていることを質問していただきました。

## ◎PMS と更年期の違いは何でしょうか？

→PMS は生理前に起こる心やからだの不調のことで、更年期は一般的に閉経前後の約5年間の間に起こる心と身体の不調です

## ◎どのように更年期障害にアプローチするといえますか？

→人それぞれに対処法はさまざまで、例えばホルモン補充療法(更年期に少なくなったエストロゲンを補充する治療法)や代替療法(サプリメント・メディカルハーブなど)です

## ◎更年期と聞くと不調・不快とネガティブなイメージがありますが？ポジティブに捉える方法はありますか？

→更年期は思春期と同じです。人生の中で誰にでも訪れる期間なのでホルモン変化や更年期の対処法を知り、自分らしく健やかにそしてスタイリッシュに過ごせる方法を見つける。更年期はいい変化のチャンス!と捉え、更年期が過ぎた後はしなやかな第3の人生が待っている!と考え行動していくのがよいのではと思っています。

## 参加者の声

- ◆一人で悩む必要がないことや日常に取り入れられる薬・漢方・サプリメント・代替療法など人それぞれで自分の生活スタイルに合ったものを選んでよいことなどが聞いて良かった!
- ◆更年期について、多少の知識はあったものの、それが今後の自分の生活や仕事、キャリア、人生に大きな影響を与えるという風に、自分事として捉えることをしていませんでした。これからくる更年期の学びになり、更年期が終わればホルモンに左右されない第3の人生という言葉に更年期以降の老いを楽しみにすることができました!

フェムテック〜デリケートだからこそホントは聞きたい本音の話〜

**開催日** 偶数月の第1土曜日  
(4月、6月、8月、10月、12月、2月)※変動あり

苫小牧で開催している交流イベントです。  
LGBTs (LGBTsかも?) という方なら、どなたでも参加できます。にじいろほっかいどうと苫小牧市男女平等参画推進センターとの共催です。

苫小牧LGBTsの  
交流ひろば

**ぽると**

\*参加は無料です。事前申込が必要です。



▶ ぼるとの  
詳しい情報は  
ホームページを  
ご覧ください。

お問い合わせ先  
苫小牧市男女平等参画推進センター  
TEL:0144-32-3544 Fax:0144-37-2223  
danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp





# 起業を目指す女性のための **創業セミナー & 相談会**

## わたしの未来をカタチにする

開催日時：令和4年11月11日(金) 10:00~12:00

主に女性や若者の潜在起業家層を掘り起こし、起業家の裾野を拡げることを目的とした相談会イベント「日本公庫 女性・若者向け創業相談ウィーク」の苫小牧会場として、当センターが共催し開催。セミナーには15人（オンライン参加1人含む）、相談会には10人が参加しました。

セミナーでは、先輩起業家としてリラクゼーションサロンを経営する櫻井佑夏さん、粘土作家の浅野史乃さん、ファシリテーターとしてメイクアドバイザーの太田ちさとさん、イラストレーターの村田なちこさんの市内在住女性4名が登壇。創業準備の進め方や家庭と仕事を両立する方法、複数の仕事に取り組む働き方などについて、ご自身の経験談を交えながらお話いただきました。

セミナー後は、起業を目指す仲間同士の繋がりの場となり、参加者同士の情報交換で大いに盛り上がりました。



### 苫小牧市×大塚製薬株式会社 連携協定事業

## 「管理職・経営層・男性・働く人 みんなに知っておいてほしい働く女性の健康のこと」

開催日時：令和5年2月7日(火) 13:30~15:00 講師：大塚製薬株式会社 西山和枝氏

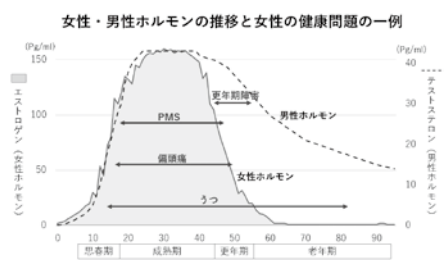
現在の日本は超少子高齢化社会を迎え、「働き手」となる労働力人口が今後大幅に減少していくことが見込まれています。企業や組織にとっては人手不足の懸念を解消し、より多様な人材能力を活かしていくこと、女性の社会進出に対する環境整備が求められています。

一方、女性は月経や PMS（月経前症候群）、更年期障害といった健康課題を抱える人も少なくありません。大塚製薬のアンケート調査によると、女性特有の症状が仕事やキャリアプランに影響を与えたと回答した人が半数以上いたとのことです。

職場における女性の健康課題への対応は、長期的な人材活用や生産性・企業業績を上げるための投資であるとも言

われています。

講師からは、具体的な症状やそのメカニズム、対処法の他、女性の活躍が期待される一方、妨げている一因としての女性ホルモン変化に伴う様々な健康課題に対応するためには、個人の対処だけに任せず、企業課題として取り組むことが重要であるとお話をいただきました。



男女共同参画白書 平成30年版・1-特-34 図「男性・女性ホルモンの推移」より転用、苫小牧市男女平等参画推進センター作図

## 図書室利用案内



- キッズコーナー有り
- Wi-Fi 完備
- セルフドリンク 有料
- コピー機有り 有料

### ◆4階 図書資料室 利用案内

時間 平日9:00 ~ 21:00 土曜9:00 ~ 17:00

4階図書資料室では、独立行政法人国立女性教育会館（通称：NWECヌエック）から、ジェンダー、キャリア、こころとからだ等のテーマでパッケージされた100冊をお借りし、来館される皆様へ貸出閲覧しております。その他、雑誌・児童書・実用書・文芸書等を揃えており、ご興味ある方はぜひお立ち寄り下さい。運命の1冊に出会えるかもしれません。

どなたでも自由にご利用いただけます♪

# 「社会保険労務士による女性のための無料労働相談」

女性が職場において受けるパワハラやセクハラ、マタハラなどのトラブルについて専門家（社労士）に直接相談できる窓口として実施します。また、女性のライフステージに合わせたマネープラン作りに役立つ情報の提供として、社会保険、雇用保険への加入やキャリアアップに関する事、出産や介護などで休職する際に受けられる給付金などの疑問について専門的な立場から支援します。

- 実施日時 ▶ 6月・10月(夜間)、2月(午後)／年度内3回予定
- 担当社労士 ▶ 井出 留美子 氏(井出社会保険労務士事務所)  
特定社会保険労務士/国家資格キャリアコンサルタント/  
2級キャリアコンサルティング技能士/産業カウンセラー
- 会場 ▶ 男女平等参画推進センター4階 講習室A
- 対象 ▶ 市内に居住又は勤務する女性
- 人数 ▶ 1・2回目は各5人、3回目は7人
- 相談時間 ▶ 1人あたり20分以内※人数、相談時間は実施状況により変更あり
- 募集方法 ▶ 実施月の「広報とまこまい」に掲載
- 受付方法 ▶ 電話受付による先着順、予約制とする

## 女性のための生き方・働き方・起業相談

- ✓ 挑戦したいことはあるけど何から始めたら良いかな…
- ✓ 私のやりたいことってシゴトになるのかな…
- ✓ やりたいことがアレコレいっぱい…

令和5年度開催予定日  
4/18日、5/9日、6/2日、  
7/3日、8/22日、9/26日、  
10/6日、11/6日、12/19日、  
1/23日、2/5日、3/5日

各日:10時・11時・13時・14時・15時

お気軽にご相談ください。女性起業支援コンシェルジュがあなたのチャレンジに寄り添います。  
毎月、常駐日を設定しています。また常駐日にご都合がつかない場合でもお問合せください。日時を調整の上、相談日を決定します。相談時間は1回約1時間です。  
詳しくはホームページ・Facebookをご覧ください。電話・窓口にてお尋ねください。

### ●編集後記

苫小牧市は、今年「男女平等参画都市宣言」10周年を迎えます。この間に、個人や少数派の問題として捉えられてきた性的マイノリティや生理、更年期障害、AV出演被害なども、社会の課題として表面化してきました。更に、コロナ禍で、非正規労働者割合や看護、介護、保育などケアワークの割合が高い女性たちは、多くの影響を受けています。これらはすべて、性的役割分担意識や無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）により性別で違いがあることも要因となっています。私たちは、ひとりひとりの人権が尊重され、性別によりチャレンジの機会が狭まらない社会を目指しています。今年の干支であるウサギのように、ぴょんと跳ねることは難しいですが、少しずつ社会が変わるような事業を展開して行きたいと思っています。

## どんなことでもお気軽にご相談ください 相談窓口一覧

| 相談内容                        | 相談機関                             | 電話番号                         | 相談時間                      |
|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 一般相談<br>法律相談                | 苫小牧市男女平等参画推進センター<br>(市民活動センター4階) | 0144-32-3544                 | 平日8:45~17:15 [年末年始を除く]    |
|                             | 苫小牧市社会福祉協議会<br>(市民活動センター1階)      | 0144-32-7111                 | 平日8:45~17:15 [年末年始を除く]    |
|                             | 平等社会を推進するネットワーク苫小牧               | 0144-32-3610                 | 予約日・相談日は広報とまこまいにてご確認ください。 |
| 配偶者等<br>からの暴力<br>(DV・デートDV) | 苫小牧市配偶者暴力相談支援センター                | 0144-84-8985                 | 平日8:45~17:15 [年末年始を除く]    |
|                             | 苫小牧警察署<br>(命に係るなど、緊急性が高い場合)      | 110番<br>0144-35-0110(24時間対応) |                           |
|                             | ウィメンズ結(民間シェルター)                  | 0144-32-0100                 | 平日10:00~16:00 [年末年始を除く]   |
| 性暴力<br>※早く相談することが<br>大事です!  | 道立女性相談援助センター<br>(配偶者暴力相談支援センター)  | 011-666-9955                 | 平日9:00~17:00 [年末年始を除く]    |
|                             | 苫小牧市クローバーの会                      | 0144-32-3610                 | 毎月第3土曜日13:00~16:00        |
|                             | 性暴力被害者支援センター北海道<br>SACRACH さくらこ  | 050-3786-0799                | 平日13:00~20:00 [年末年始を除く]   |
| 雇用問題<br>セクハラ等<br>職場のトラブル    | 性犯罪被害110番(性犯罪被害相談窓口)             | #8103                        |                           |
|                             | 苫小牧総合労働相談コーナー                    | 0144-88-8898                 | 平日8:30~17:15 [年末年始を除く]    |
|                             | 北海道労働局雇用環境・均等部 指導課               | 011-709-2715                 | 平日8:30~17:15 [年末年始を除く]    |
|                             | 女性 北海道ウィメンズ・ユニオン                 | 090-6006-2180                | 月~金 10:00~17:00           |

### 発行日：令和5年3月

発行：苫小牧市男女平等参画推進センター  
指定管理者：社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会  
〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号  
苫小牧市民活動センター4階  
TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223  
Eメール：danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp  
ホームページ：http://www.tomakomai-shakyo.or.jp

## 施設ご利用案内 ☎32-3544

※下記のほか、設備・備品使用料及び冬期間暖房料がかかります。  
※入場料を徴収する場合は下記料金の2倍になります。

### ●利用対象

市内に在住・在学・勤務する方

### ●利用方法

受付窓口にて所定の申込用紙に記入  
※電話では空室確認のみの対応になります。

### ●受付時間

8時45分~20時30分  
(土曜17時以降・日曜・祝日・年末年始を除く)

| 使用料の区分              | 午前9時~12時       | 午後13時~17時        | 夜間18時~21時        | 1日:9時~21時          |
|---------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------|
| 料理実習室               | 1,100円         | 1,200円           | 1,300円           | 3,050円             |
| 講習室A(2区分1室使用の場合)    | 900円<br>(450円) | 1,000円<br>(500円) | 1,100円<br>(550円) | 2,550円<br>(1,270円) |
| 講習室B<br>美術工芸室、交流学习室 | 900円           | 1,000円           | 1,100円           | 2,550円             |
| 茶室、音楽室、陶芸室、研修室      | 800円           | 900円             | 1,000円           | 2,300円             |
| 和室1・2、プレイルーム        | 400円           | 450円             | 500円             | 1,150円             |



女性がもっと活躍できるよう、多様な働き方の中から  
自分に合った働き方を見つける等、働き方の支援と環境づくりの場

どなたでも  
参加できます。

## 「コワーキングDay!」好評開催中

毎月1回（最終月曜日、12月・3月は第3月曜日）、センターの1室を「コワーキングスペース」として開放しています。

様々な働き方をしている女性たちが集まり、誰もがオープンマインドで、サポートし合えるコミュニティを楽しく作っています。

10時から15時45分までは、コンシェルジュが常駐しているので、初めての方も安心してご利用いただけます。目的に一つ近づくお手伝いや、人とひとをつなぎます。

デザインツールCanvaやGoogle活用等でお仕事の幅を広げたり効率化を目指すワークショップも日替わりで実施。

10時～12時の2時間は保育スタッフが待機しているため、子育て中の方はお子さんを預けてお仕事することができます。

多様なライフスタイルに合った働き方を見つけたり、女性の強みを生かし支えあいの中で、仕事をやる場です。  
あなたの最初の一步をお手伝いします。  
お気軽にご利用くださいね。



### 利用者の方の利用目的▶▶▶

- 自宅以外の場で集中して作業を行いたい
- みんなの働き方を聞いて、自分に合った働き方を見つけたい
- パソコンやスマートフォンのスキルを身に付けて仕事に活かしたい
- 再就職や起業を目指す中で、少し不安だったり自信を持てるきっかけを探している
- 同じ女性として気軽にお仕事や起業の話ができる仲間が欲しい
- コラボや働く仲間のマッチング、紹介してもらいたい
- アイデアのフィードバックをもらいたい
- 仕事や打ち合わせの場として活用したい
- ランチを持参してのんびり自分のペースで作業をしたい

職場でも家庭でもない第3の居場所「話してスッキリ!聞いてなるほど!」あなたのプラットフォーム

## 「ほっと一息ステーション」好評開催中

毎月1回（第3木曜日）18時～20時半までセンターの1室を「ほっと一息ステーション」として開放しています！（要予約で託児あり）

### ほっと一息ステーションとは▶▶▶

私たちは、日々の生活の中で多かれ少なかれ様々な「モヤモヤ」する気持ちを心のどこかに抱えているもの。

そんなモヤモヤな気持ちをお家に帰る前にリセットする安心安全な居場所それが「ほっと一息ステーション」です。

### ほっと一息ステーションでは▶▶▶

ここでの話はこの場かぎりで!をルールに安心安全な居場所作りをしています。

その日その場に集まった人たちとモヤモヤ・ザワザワ・イライラした気持ちを話しながら「そうそう!」「あるある!」と共感したり「こうしてみると案外よかったよー」と体験談を聞いたりして自分の気持ちをリセットしする場所。

その他にもモヤモヤ解決の糸口の話をして下さる専門ファシリテーターとお話会やセルフケア（ハーブやツボ）のワークショップなど、リフレッシュやリラックスする企画があったり、あなたがあなたらしく「イキイキ」と素直になれる居場所作りをしています。

毎月第3木曜日18時から開催しておりますのでお気軽にご利用下さい!  
お待ちしております!

そんな  
自分が自分らしく  
「イキイキ」と素直になれる  
居場所を作っています。  
ぜひ、お気軽にご利用  
くださいね。

苫小牧市男女平等参画推進センターでは、様々な講座・セミナー・相談会などをおこなっています。  
その他にもサークル活動の場として、図書貸出などもご利用できます。お気軽にお問い合わせください。