

女性と女の子の 「あばたー広場(交流会)」

無料
要申込



令和8年1月7日(水)

◆ 17:00~17:50(定員10名) ◆

「家族のことでモヤモヤする…」と感じることはありませんか？

夫やパートナー、親、子(成人を含む)、きょうだいなど、
家族との関係で悩んでいませんか？

同じような悩みを抱える方たちでお話することで、心が軽くなるかもしれません。
ひとりで抱えこまずに、誰かとお話してみませんか。

◇ 18:10~19:00(定員10名) ◇

「ストレスで息がつまりそう…」と感じることはありませんか？

「ストレスを溜め込みすぎて辛い…」「ストレスに向き合うためのヒントを知りたい」
そんなお悩みを抱えていませんか？

同じように感じている方たちとお話することで、
自分をいたわるためのヒントが見つかるかもしれません。
あなたらしいストレスとの付き合い方を、一緒に考えてみませんか。

当センターHPから
お申込みください。



コバトン&さいたまっち



「あばたー広場」は、同じような悩みや不安を抱えた女性同士で、
自由にお話をさせていただく場です。
臨床心理士の資格を持つ相談員がお話をお聴きして、進行します。
県が運営する「バーチャル埼玉」にある「相談エリア」で実施します。
対象の方は、埼玉県在住、在勤、在学の女性です。

「バーチャル埼玉」



With You さいたま(埼玉県男女共同参画推進センター)

☎048-601-3111 ✉ m013111@pref.saitama.lg.jp