

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7月1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) ◇

「ストレスがたまってつらい…」と感じることはありませんか？

「ストレスで息がつまりそう…」「日々のストレスにどう対処すればいいのか分からない…」
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気持ちを分かち合うことで、
自分らしく心を大切にするヒントが見つかるかもしれません。
心の中のモヤモヤを一緒に吐き出してみませんか。

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。
臨床心理士や公認心理師の資格を持つ相談員が
お話を聴き、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。
アバターになってお話ししてみませんか？

「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