

過去

現在
いまニ

未来



参加無料
事前予約制

カウンセラー伝授!

過去の捉え方、未来の考え方

— DV・離婚の経験から —

● 講演会 2023年 **12/2 (土)** 10:00~12:00 (9:30 開場)
つくば市役所 2階会議室201

過去に、外見コンプレックス・DV・離婚・
シングルマザーと様々な体験をしてきました。
辛かったあの頃は、自分にこんな明るい未来が
訪れるなんて想像もしていませんでした。
自身の経験をもとに、女性が光輝くためには
どのようなことが必要なのかをお伝えします。



● 講師 はね ばやし ゆ ず
心理カウンセラー **羽林 由鶴氏**

プロフィール

DV・離婚・体型コンプレックスを乗り越え、
体重103kg、バツイチ子持ちでありながら、
13歳年下の東大生と出会い、結婚。
苦しんだ経験を活かして、
心理カウンセラーとなる。



■ 著書

「ムリして変わろうとしなくてよかった」
「ありのままにいいんだよ! —あなたが素敵な男性をひきつけて、恋愛上手になっちゃう方法」
(主婦の友社)

いずれかの方法で、11/30 (木) までにお申し込みください。

【電話、ハガキ、またはFAXで】

※氏名・住所・電話番号・参加人数をお伝えください。

※手話通訳ご希望の方は、その旨をお知らせください。その場合は、11/17 (金) までにお申し込みください。

【市ホームページで】 [つくば市男女共同参画セミナー特別講座](#) またはQRコードから



【パネル展示同時開催】 業者・団体が、男女共同参画関連の活動について、紹介します。

市内事業者・団体パネル展示 【講演会と同時開催】

12/2 (土) AM9:30~12:00 市庁舎2階201

【主催者】 つくば市男女共同参画室 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1

問い合わせ先：電話：029-883-1111 内線2421 FAX：029-868-7586

DVを知ることから始めよう

～DVがもたらす心や体への影響を学ぶ～



日時

11月2日(木)

10:00～11:30

講師

池田ひかり氏

社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師
大学ハラスメント専門相談員

DVと夫婦喧嘩はどう違うのでしょうか。DVは、“力と支配”の関係であるといわれます。

DVとは、どのように起こり、心や身体にどんな影響をもたらすのか、また身近な人に起こったらどう対処したらいいのか、詳しくお伝えします。

会場

つくば市役所
2階 会議室202
(つくば市研究学園一丁目1番地1)

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

30名

申込
方法

9月1日(金) 9:00～ 受付開始

いずれかの方法でお申し込みください。

【電話】029-883-1111 男女共同参画室まで 講座名、氏名、住所、電話番号をお伝えください。

【市ホームページ】講座名で検索するか、QRコードからお申し込みください。

つくば市 男女共同参画セミナー [検索](#)



【お願い】セミナー参加の際、発熱・息苦しさ・強いだるさ・咳などの症状がある方は、参加をご遠慮ください。

世界の
あしたが見えるまち。
TSUKUBA

つくば市 男女共同参画室
〒305-8555
つくば市研究学園一丁目1番地1
電話：029-883-1111 (代表)

第17回
愛ことは
優秀賞

こせいには、へいきんなんて
ありません

ひとりで悩まず、一緒に 考えてみませんか？

夫婦・親子の問題、人間関係や DV、生き方など、女性を取り巻く様々な悩みについて
お気軽にご相談ください。秘密厳守・無料です。

秘密
厳守

相談
無料

☎ 女性のための電話相談

相談専用電話 029 (856) 5630

毎月第1・2・3・4月曜日 10:00~16:00

- 相談時間は、一人50分です。
- 女性相談員が電話で相談をお受けします。

👤 女性のための面談相談(予約制)

予約専用電話 029 (854) 8515

一般相談

毎月第1・2・3・4火曜日・金曜日 10:00~16:00

- 相談時間は、一人50分です。
- 女性を取り巻くさまざまな問題について相談をお受けします。

心と生き方相談

毎月第1・2・3・4水曜日 10:00~16:00

- 相談時間は、一人50分です。
- 女性カウンセラーが心の整理のお手伝いをします。

法律相談

毎月第2・4木曜日 13:30~15:30

- 相談時間は、一人30分です。(お一人一回限り)
- ※心と生き方相談および法律相談は、事前に一般相談または
電話相談を受けてください。

👤 つくば市女性のための相談室

予約専用ダイヤル

029 (854) 8515

予約受付時間

月~金曜日 8:30~17:15

(祝日・休日・年末年始を除く)

男性のための電話相談

☎ 029-883-1188

無料

通信料は相談者負担



相談日時

11/9 (木)
18:00~20:30

予約不要

※相談日時以外は相談できません。

夫婦、家族、職場などの人間関係や、生き方などのお悩みについて、男性の相談員がお話を伺います。秘密は厳守しますので、お一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

対象

つくば市在住・在勤・在学の男性

次回実施予定日

奇数月の第2木曜日

1月11日 3月14日

問合せ先 つくば市 男女共同参画室 ☎ 029-883-1111 (代表)