

働きづらさ・生きづらさに悩む **若年女性** のためのグループ相談会

With You さいたま からのお知らせ

離婚に迷う女性のための「生き方セミナー」やシングルマザーやシングルマザーになるかもしれない方を対象としたグループ相談会「ママ・カフェ」も実施しています。詳しくはチラシやWith You さいたまホームページをご覧ください。

まずは1回  
参加してみませんか？



申込方法

下記申込書に必要事項を記入のうえ、電話、FAX、持参または電子申込みによりお申し込みください。

締切

開催日の前日(定員になり次第締め切り)

申込先 埼玉県女性キャリアセンター



会場へのアクセス | JRさいたま新都心駅／徒歩5分  
北与野駅／徒歩6分  
※利用者様用の駐車場はございませんのでご了承ください。

TEL 048-601-5810

FAX 048-601-5811

おはなしカフェ参加申込書

参加希望日	
ふりがな 名前	年齢 歳
連絡先	☎(携帯も可)
居住地 (市町村まで)	●さいたま市は区まで 市・町・村 区
参加にあたり 困っていること、 不安なこと	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 健康上のこと <input type="checkbox"/> 家族のこと <input type="checkbox"/> 人との関係のこと <input type="checkbox"/> 仕事や経済的なこと <input type="checkbox"/> その他( )
「おはなしカフェ」 をどこで 知りましたか。	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 当センターホームページ <input type="checkbox"/> チラシ(どこで: ) <input type="checkbox"/> 知人、友人、家族のすすめ <input type="checkbox"/> その他( )
以前に 「おはなしカフェ」 に参加したことが ありますか？	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 参加したことはない <input type="checkbox"/> 参加したことがある

※いただいた個人情報は、当事業運営実施のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

おはなし  
カフェ

だれにも相談できず悩んでいるあなた、  
同じ悩みをかかえた仲間と  
語り合いませんか？

水曜日

14時～16時

毎月1回程度



対象

働きづらさ、生きづらさに  
悩む39歳以下の独身女性

場所

埼玉県男女共同参画推進センター  
(With You さいたま)

定員

10名  
(先着順/新規の方優先)

費用

無料

申込方法

電話、FAX(裏面参加申込書に記入)、  
電子申請にてお申し込みください。

申込締切

開催日の前日

申込・  
問合せ先

埼玉県女性キャリアセンター

TEL 048-601-5810

FAX 048-601-5811

【受付時間】月～土 9:30～17:30 (日・祝・12/29～1/3・毎月第3木曜は休業日)

主催 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

With You さいたま

検索

# ☆ カリキュラム ☆

1回ごとにお申込みを受付けます。行きたい時にお申込みください。

日程	申込開始日	テーマ	QRコード
2018年 5/30(水) 14:00~16:00	終了	「わたし」の気持ちはどんな味? ～クッキーで知る!?私のきもち～	
6/13(水) 14:00~16:00		アロマで「わたし」をグッドチューニング	
7/18(水) 14:00~16:00		人とつながる心地よさ・ちょうどいい距離感とは? ～SNSでのお困りごと相談～	
8/22(水) 14:00~16:00	募集中	「わたし」のからだの声をきく1	
9/19(水) 14:00~16:00		「わたし」をつくる食べ方を考えよう	
10/10(水) 14:00~16:00		トーンチャイムと響き合う	
11/21(水) 14:00~16:00	8/1(水)	わたしが知らない「わたし」 ～手しごとのぬくもりを感じながら～	
12/19(水) 14:00~16:00	9/1(土)	からだが発しているメッセージを キャッチしよう	
2019年 1/9(水) 14:00~16:00	10/1(月)	「わたし」のからだの声をきく2	
1/30(水) 14:00~16:00		身近な人との関係性 ～重く感じる人と程よい距離感をとるには～	
2/20(水) 14:00~16:00	11/1(木)	「わたし」のからだの声をきく3	
3/13(水) 14:00~16:00	12/1(土)	明日のわたしへ 手紙をおくろう	

# ☆ おはなしカフェとは… ☆

- ★自分の生き方を模索し、自己決定していくときに  
手助けとなるところ
- ★安心して自分の話したいことを何でも話してよいところ
- ★自分の体験や気持ちを語り、他人(ひと)の話もじっくり  
耳を傾け、聴けるところ
- ★話したくないことは話さなくてもいいところ



昨年度のカフェの様子

## 参加者の声

自分の今の状態を見つめることができました。そして「これでいいんだ」と受け入れる、肯定的な気持ちにもなれました。

テーマが気になって初めて来ました。いろいろな人生を送っている人がいるのを知って、自分が一人じゃないと思えました。もっと考え方を広げて、前向きに行こうと思いました。

同じ不安を持っている人がいるのだなと安心できました。



今日も学びのある1日でした。いろいろな考え方、気持ちを感じることができたり、整理することができました。

## 埼玉県では各機関が連携してサポートします♪

仕事 生活 気持ち

### 男女共同参画推進センター (With You さいたま)

若年無業女性

グループ相談会  
おはなしカフェ  
(39歳以下)

シングルマザー等

女性の生き方  
セミナー

グループ相談会  
ママ・カフェ

しごと準備講座  
(45歳以下)

### 女性キャリアセンター

お仕事探し・応募

おしごと相談

- 電話相談(20分)
- ちょこっと相談
- 面談相談(45分)
- 保活アドバイザー
- シングルマザーお仕事相談
- スカイプ相談

就職準備・  
スキルアップ

セミナー

職場体験

在宅ワーク

働く女性向けセミナー

### 県福祉事務所等

- ひとり親家庭への就労支援(キャリアカウンセリングなど)  
…東部中央・西部・北部福祉事務所
- 子育てや生活上の様々な悩みや困りごとのご相談…県福祉事務所
- 就業や養育費などのご相談…母子・父子福祉センター(県福祉事務所内)

埼玉県 ひとり親家庭 母子・父子福祉センター

検索