



















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をすることで、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?

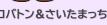
同じように感じている方たちとお話しすることで、

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。







「あばた一広場」は、同じような悩みや不安を抱えた女性同士で、 自由にお話をしていただく場です。

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」

