

# T O K I M E K I ときめきプラス

2020.  
06

## 大切な私 ♥ 大切なあなた

新型コロナウイルス感染症の拡大で外出自粛や学校・仕事の休業などが長く続き、

これからは「新しい生活様式」を実践することが求められています。

今までとは違う生活環境の中で、さまざまな問題が起きたり、ストレスをかかえたりしていませんか。

大人も子どもも、女性も男性も、人は誰でもその人権は尊重されなければなりません。

辛い思いを一人で抱え込まずに誰かに聞いてもらったり相談したりすることが

必要なときもあります。

ひとりで悩まないで



困ったときは、  
相談する  
ことができます。

東久留米市男女平等推進センター  
(愛称：フィフティ・フィフティ)

所在地：東久留米市本町 3-3-1  
東久留米市役所 2 階

電話：042-472-0061

E-mail：[fifty2@city.higashikurume.lg.jp](mailto:fifty2@city.higashikurume.lg.jp)

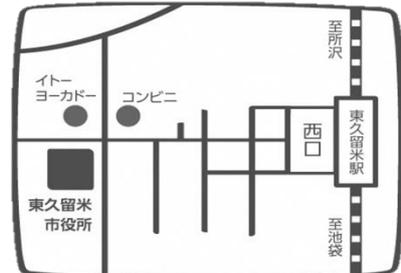
開館時間：午前 9 時～5 時

休館日：土曜日、日曜日、祝日

年未年始（12 月 29 日～翌年 1 月 3 日）



東久留米市男女平等  
推進センターHP



## 「女性の悩みごと相談」から

### 相談時間が増えました！

こんにちは。毎週月曜日に行っている「女性の悩みごと相談」担当のカウンセラーです。

これまでは第1月曜午前、第2～5月曜は午後だけの相談でしたが、今年度は6月半ばから、毎週月曜日10時半\*～4時半までに相談時間が拡大されました。というのも、新型コロナウイルス感染予防のため、これまで経験したことのない「ステイホーム」が呼びかけられ、日常が大きく様変わりする中、家庭内での女性の負担がさらに重くなったり、夫婦や家族内外のトラブルが増えたりすることが予測されたからです。子どもは休校、大人もリモートワークや休業要請、業種によっては感染リスクを抱えながら普段以上に多忙になることもあり、人によってさまざまな不安要素があります。社会で大きな変化が起こったとき、矛盾やしわ寄せはとりわけ立場の弱い人に出やすく、ストレスは身近で親密な関係者にぶつけられがちです。以前とちがって気を遣うことが増えたり、怖い思いをしたり、心の中にさまざまな問いが生まれていませんか。あるいは、今まではなんとか保っていた関係が難しく感じたり、自分に自信がもてない、意欲が出ない、ということがあるかもしれません。

「女性の悩みごと相談」は、1人1回45分のカウンセリングで、じっくりとお話をうかがいます。基本的には1対1の面談ですが、継続の方で、事情によっては電話相談も可能です。予約制でプライバシーを守りながら、専門知識と経験を備えた女性カウンセラーが対応します。

「こんなことで相談してもいいのでしょうか？」という声をよく耳にしますが、心の中でどうしたらよいか困っている、1人であれこれ悩んでも解決が難しい、と感じているなら、どんなことでもあなたにとっては大事なテーマです。パートナーとのこと、子どもや親きょうだいのこと、家事や介護、職場や仕事の問題、友人関係、自分自身の体験や消えない思い…。恋愛や性の違和感、健康や暮らしのこと、など。必要に応じて、より適切な相談窓口にお繋ぎする場合があります。

社会が複雑化し、多様な情報はあふれていますが、1人ひとりが自分らしく、のびやかに生きることとは決して簡単なことではありません。答えを見つけ出すのは他のだれでもなく自分自身ですが、納得のいく答えを探る道筋を、ともに歩く女性の心のサポーターが必要なときもあるかもしれません。そんなときは、ひとりで抱え込まず、「女性の悩みごと相談」を活用してください。

\*7月～9月の第1月曜日は10時～4時半になります。

「女性の悩みごと相談」は予約制です。フィフティ・フィフティに電話でご予約ください。

☎042-472-0061（月～金 9:00～17:00）

# こんなときこそ、ひとりで悩まないで！

## 男女平等推進センターの専門相談をご利用ください

相談無料／秘密厳守

### 女性の悩みごと相談

〈女性限定〉

相談日：原則毎週月曜日

時間：10時30分～16時30分

(相談時間 45分程度)

### 女性弁護士による法律相談

もっています

相談日：原則毎月第1金曜日

時間：9時30分～12時30分

(相談時間 40分程度)

どちらも予約制です。お電話でお申し込みください。

## 内閣府の相談窓口もあります

電話相談は 24 時間通話無料・SNS やメールでも相談できます

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人など、親密な関係にある人から振るわれる暴力のことです。暴力の形は殴る・蹴るだけではありません。大声でどなったり、暴言を吐いたり、生活費を渡さない、電話やメールなどで行動を細かくチェックするなどもDVです。

「暴力を振るわれている」「辛い」と感じたら、ひとりで悩まず相談しましょう。

DV相談<sup>プラス</sup>

24時間電話相談 **0120-279-889**

SNS相談・メール相談

12:00-22:00 随時受付 ※外国語対応あり

<https://soudanplus.jp/>



### ◆ ご自身の健康や不安な気持ちを相談したいときは……



・新型コロナウイルス感染症関連 **SNS心の相談** (厚生労働省)

・**こころのほっとチャット**【新型コロナ関連】

・働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「**こころの耳**」(厚生労働省)

・**東京都女性相談センター 多摩支所** (女性からのさまざまな相談に応じています)

☎042-522-4232 月～金曜日 9:00～16:00 (年末年始、祝日を除く)

・**東京ウィメンズプラザ** (パートナーからの暴力、夫婦・親子・生き方、職場の人間関係など)

☎03-5467-2455 毎日 9:00～21:00 (年末年始を除く)

・**よりそいホットライン** (どんなお悩みも相談できます)

☎0120-279-338 24時間通話無料

## 新型コロナウイルス感染拡大でお困りの方が利用できる各種制度・相談先

- ◇ **新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口**
  - ◆新型コロナコールセンター ☎0570-550571 9:00~22:00 (土・日・休日を含む)
- ◇ **生活資金に困っている**
  - ◆緊急小口資金等の特例貸付 (東久留米市社会福祉協議会) ☎042-420-9294  
8:30~17:15(土・日・祝日を除く平日)
  - ◆東久留米市福祉総務課生活困窮者自立支援相談窓口 ☎042-470-7749 (予約制)  
9:00~16:00 (12:00~13:00 を除く) (土・日・祝日を除く平日)
- ◇ **仕事のことで相談したい**
  - ◆東京労働局 総合労働相談コーナー「新型コロナ感染症の影響による特別労働相談窓口」  
☎03 (3512) 1608 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く平日)
  - ◆派遣労働者の方 東京労働局需給調整事業部  
☎03 (3452) 1474 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く平日)
- ◇ **子育てのことで悩んでいる**
  - ◆小平児童相談所 ☎042-467-3711 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く平日)
  - ◆東久留米市子ども家庭支援センター ☎042-471-0910  
9:00~17:00 (日・祝日を除く平日)
  - ◆児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
  - ◆児童虐待を防止するための LINE 相談「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」



検索

総合お役立ちサイト……困りごとに対するさまざまな支援策を探せます

★内閣官房 「**新型コロナウイルス感染症対策ページ**」 <https://corona.go.jp/>

★東京都 「**新型コロナウイルス感染症 支援情報ナビ**」

<https://covid19.supportnavi.metro.tokyo.lg.jp/>

★東久留米市「**新型コロナウイルス感染症に関連する情報一覧**」

<https://www.city.higashikurume.lg.jp/1014778/index.html>

### 男女共同参画都市宣言

今年は“東久留米市男女共同参画都市宣言”20周年です

わたしたちは  
生まれたときから平等です  
性別に関係なく  
年齢に関係なく

わたしたちは  
互いに人権を尊重し 責任を分かちあいます  
家庭でも  
学校でも  
職場でも  
地域でも

わたしたちは  
さまざまな分野に参画して  
個性と能力をいかし  
一人ひとりが輝く  
差別のない社会をきずきます

わたしたちは  
水と緑に恵まれた このまちを受けつぎ  
地球の環境をまもり 平和の輪をひろげて  
男女がいきいきと暮らす社会をつくります

2000年(平成12年)10月1日