

## あなたの気持ちに寄り添います

### 生活のこと、仕事のこと、お金のこと… いろいろな不安や悩みを 話してください。

昨年10月、大津市内に「滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター」を開設しました。ここでは、ひとり親家庭の日常生活や子どもに対する悩み、疑問、不安などを親身に受け止め、気持ちに寄り添った支援をおこなっています。まずは気軽にお話ししてみませんか。



### Q. どんな相談ができるの？

ひとり親家庭のみなさんが悩んでいること、困っていること、疑問に思っていること、何でもご相談いただけます。たとえば、奨学金や児童手当といった「お金」のこと。就職・転職、資格取得を始めとする「仕事」のこと。公営住宅への入居の詳細や、子育ての悩み事、離婚についてなど。社会福祉士の資格を持つ相談員が、あなたの抱えている想いをお聞きます。また法的にひとり親でない方、離婚を考えている方もお気軽にどうぞ。

#### 【これまでの相談事例】

- 返還不要の奨学金制度について知りたい。
- 子どもの進学にかかる費用をどう確保すればいいかわからない。
- 離婚した元配偶者から養育費がもらえず困っている。
- 離婚を考えているが、離婚後の生活の見通しが立たなくて不安。
- 家族からDVを受けているが、誰にも相談できない。

### Q. 具体的な悩みがないと相談できない？

いいえ。たとえば「しんどい気持ちを、誰かに聞いてほしい」だけでも構いません。大切なのは、孤立しないこと。ひとりで抱えているモヤモヤした想いも、誰かに話してしまえば前向きになれるかもしれません。もちろん具体的な悩み・疑問に対しては、関係機関と連携しながら解決策を一緒に考えます。

### Q. 直接行かないと相談できない？

あなたが一番話しやすい方法でお話を聞きます。最初に電話で話してから日時を決めてサポートセンターに来所する方もいますし、メールでやり取りすることも可能。直筆の手紙をいただくこともあります。ご希望があれば、自宅や近所の公園などへの出張相談もおこなっています。

### Q. 相談できる日時・相談費用は？

- 相談費用／すべて無料です。
- 相談日時／毎週月曜～金曜および、第1・第3土曜の9:00～17:00  
※祝祭日とGW、12月29日～1月3日を除きます。
- 相談時間／1回につき、1時間程度。内容によって時間は変動します。
- 相談回数／何度でもご相談ください。来所されての面談も何度でも可能です。
- その他／お子さんと一緒に来所することもできます。面談室内にキッズコーナーをご用意しています。



### Q. サポートセンターはどこにあるの？

「滋賀県母子福祉施設 のぞみ荘」の一角にあります。

- 所在地／〒520-0801大津市におの浜4-3-26 のぞみ荘内
- 電話番号／077-526-8801
- FAX／077-521-5082
- メールアドレス／support@nozomi-kai.com



#### 相談員からの メッセージ

サポートセンターは「よろず相談どころ」です。「こんなささいな疑問、聞くのは恥ずかしい」ということも遠慮なくどうぞ。気軽に話していただくことで、心の荷物が軽くなるかもしれません。直接の面談や電話が苦手な方は、メールやお手紙でお聞きます。どんな方法でもいいので、あなたの想いを話してください。まずは私たちとつながりましょう。



### こんなイベントも開催しています

#### ～つながる・話せる「ひとり親家庭交流カフェ」～

『ひとり親家庭交流カフェ』は、ひとり親同士がつながりを持てる参加無料のイベント。前半は暮らしに役立つヒントをプロの講師から学べるセミナー、後半はお茶とお菓子をいただきながら楽しくおしゃべりできる交流会になっています。



- ひとりで参加する人が多数。帰る頃にはお友達ができるかもしれません。
- 無料の託児室を用意しているので、お子さんと一緒に参加も可能。
- 「離婚を考えている」など、法的にひとり親でない方の参加も可能。

#### 【これまでの開催状況】

- |        |   |
|--------|---|
| 2018年度 | 第1回…2018年12月8日(土)「ボディケアレッスン／交流会」<br>第2回…2019年2月9日(土)「シングルマザーの必見マネー学／交流会」<br>第3回…2019年3月16日(土)「アンガーマネジメントのススメ／交流会」 |
| 2019年度 | 第1回…2019年6月15日(土)「ピラティス&ヨガレッスン／交流会」<br>※2019年度中に合計4回開催予定です。   |



※2018年度 第2回の様子です

#### 2019年度 第2回の交流カフェ参加者募集中です

#### 「子育て中の働くママの睡眠講座」

睡眠不足やすっきり起きられないなど、眠りの悩みがある方は必聴!

- 開催日時…2019年9月28日(土) 13:30～15:30  
※14:40～15:30は交流会です。
- 会場…滋賀県母子福祉施設「のぞみ荘」3階  
(大津市におの浜4丁目3-26)
- 講師…岩倉網枝さん／「一般社団法人 日本快眠協会」事務局長、  
「ヘルスデザインラボ」代表
- 定員…30名(申し込み先着順)
- 参加費…無料
- 保育費…無料。申し込み時に必ずご予約ください。
- 申し込み方法…電話、FAX、E-mailなどで受け付けています。  
詳しくは下記にお問い合わせください。

#### 【交流カフェ 申し込み・お問い合わせ】滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター

- 電話番号／077-526-8801 ■ FAX／077-521-5082 ■ メールアドレス／support@nozomi-kai.com