

このようなことで悩んでいるとき  
お気軽にご相談ください。

- 自己内面のこと
- 職場の人間関係のこと
- 子育てや介護のこと
- 性別違和に関すること
- 自身の老後のこと
- 病気のこと
- 生活習慣のこと
- アルコールなど依存のこと
- DV※のこと  
※DV(ドメスティック・バイオレンス)  
=夫婦間や恋人からの暴力
- 夫婦や家族関係のこと

## 女性相談室



## アクセスマップ JR三鷹駅南口から徒歩約7分です。



## フロアマップ 三鷹国際交流協会と同じフロアです。



## 予約・お問い合わせ 以下までご連絡ください。

ご相談の予約 三鷹市 総務部 相談・情報課  
**0422-44-6600**

ご利用方法の  
お問い合わせ 三鷹市 企画部 企画経営課  
**0422-29-9032**

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



## こころの相談

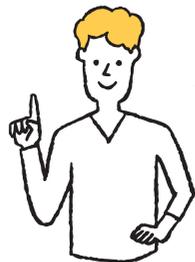
ひとりでは悩まないで、  
まずはご相談ください。



 三鷹市  
MITAKA CITY



安心して  
ご利用ください。



こころの相談

- 秘密は、固く守ります。
- 相談は、すべて無料です。
- 必要に応じて、他の相談窓口や専門機関をご紹介します。
- カウンセラーは、実績と信用のある専門の相談機関に所属しています。

## 専門のカウンセラーおよび医師が ご相談をお受けします。

くらしの中の様々なことで悩んでいる方のために、  
専門の相談員（カウンセラー・医師）がお話をうかがい、  
一緒に解決の糸口を探します。  
どんな些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください。



### 各種相談のご案内

カウンセラーによる

#### こころの相談室ダイヤル



暮らしの悩み全般について、  
専門のカウンセラーが**電話**でお話を伺います。

カウンセラーによる

#### こころの相談室



暮らしの悩み全般について、  
専門のカウンセラーが**対面**でお話を伺います。

医師による

#### 心のなやみ相談



対人関係や自己内面のなやみについて、  
医師が**対面**でお話を伺います。

相談日

対象

相談場所

時間

相談方法

休日

第2火曜日 13:00～16:00  
第4火曜日 17:00～20:00

電話での相談

1人当たり  
30分

**予約不要**

相談日に直接お電話ください。

相談員直通

**0422-29-9864**

予約受付日・相談日ともに、  
祝日・年末年始はお休み

**女性向け**  
木・土曜日 13:00～17:00  
**男性向け**  
第3水曜日 17:00～20:00

三鷹市中央通り  
タウンプラザ4階  
女性相談室

1人当たり  
50分

**事前予約制**

月～金曜日の8:30～17:00に  
電話でご予約ください。

相談・情報課

**0422-44-6600**

第2・4水曜日 13:30～16:30

三鷹市役所  
本庁舎2階  
相談・情報課

三鷹市民（在勤・在学者を含む）であれば、  
どなたでも利用可能

