

# マイセルフ

自分らしく



特集

## 主婦の再就職

その実現と主婦パワーを最大限に活かすために

2011 DEC.

- 行動計画推進会議経過報告
- 男女共同参画センターからのお知らせ 6～8P

VOL. **38**

## 特集

# 主婦の再就職

## その実現と主婦パワーを最大限に活かすために

もう一度働きたい……そんな気持ちはかなうのでしょうか？一度仕事を辞めてしまったらもう働くことはできないのでしょうか？……「再就職」という願いを実際になえることができた方に、再就職をする上で立ちはだかった壁のことやそれに向けて工夫されたこと、今現在の過ごし方やご自身の未来像などをお聞きしてみました。また、実際に主婦層が活躍する職場のリーダー（上司）の方にも、主婦の再就職や仕事で生き活きと働けるコツについて話していただきました。



**山下 貴奈さん**  
荏原ショートステイ担当。小学校3年生のお子さんのお母さん。「この仕事が好き」と話す笑顔がとても魅力的な女性です。

それではまず始めに、再就職を叶えられた山下さんに、再就職にまつわることをお伺いしたいと思います。

■今のお仕事を教えてください。

高齢者の介護の仕事です。施設にずっと入所している方ではなく、一週間くらい施設にお泊りをしに来た方のお手伝いをするという「ショートステイ」という仕事です。

■お仕事は具体的にはどのような内容ですか？

ベットから起きることからお食事・排泄、身の回りのありとあらゆること、生活全般のお手伝いです。

もちろんお泊まりになられている方の不安・ストレスなど精神面のフォローも仕事のひとつだと思います。

■一度お仕事をお辞めになって家庭に入られ再就職されたとお聞きしていますが、現在に至るまでの経歴を教えてください。

仕事としては介護職しか経験していません

ん。最初はショートステイだけではなく、「特養ホーム担当」（居住している方のお世話をする）もしました。所属の部署は定期人事異動も含めて決まっています。介護の専門学校を卒業して就職し、結婚・出産をした時に夜勤が難しいと思い、一度職場を辞めました。でも、この仕事が好きで、苦勞して介護職の資格を取ったということもあり、また、仕事を持っている実の母親に、「協力をするから」と復職を勧められました。

## 不安や壁を乗り越えて

■復職する上で壁となったこと、困難だった点は何ですか？

復職できるのか、仕事が見つかるのかということももちろん不安でしたが、子どもの保育園を見つめることがとにかく大変でした。一度仕事をやめると、今仕事を持っていないということがネックで入園できません。とりあえず無認可保育園に入園させてから仕事を決めたいところもあります。あの意味づけみたいなどころでした。でも結果的には仕事が決まったら、幸運にも希望の保育園に空きが出て入園することができました。実は私もかつて通っていた保育園なんです。親子二代でお世話になりました。

■一度仕事から離れて復職することへの不安はありませんでしたか？

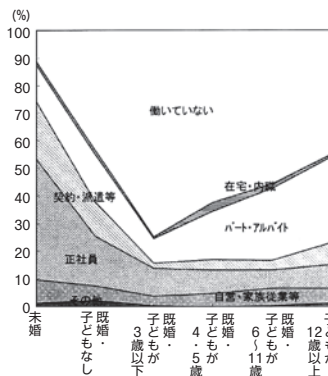
正規ではなくまずはパートという形態で

勤め始めて、数ヶ月後に正規職員採用試験を受けました。パートでの勤務を通して、現場の現状を把握することができ、仕事をやめていたときのブランク（2年3ヶ月）を埋めることができたように思います。

■復職することができたポイントは何かだと思いますか？

学校を卒業してから就職したときの仲間が同年代で同じ環境（結婚・出産）でいることからいろいろな情報を入手することができました。保育園のこともそうですし、仕事のことも仕事を続けている仲間から現場のことを教えてもらったりしたことが大きかったと思います。また、入園のこととは保育園関係の雑誌等もチェックしたりと常に情報網を張り巡らせていたこともあります。それからこの職場は、子育て中の職員の受け入れ態勢を整えているということも大変助かりました。打ち合わせに子ども

ライフステージ別 働き方の現状 n=3,100



注：「自営・家族従業員等」には、「自ら起業・自営業」、「自営の家族従業員」を含む。  
「契約・派遣等」には、「有期契約社員、嘱託社員」、「派遣社員」を含む。

をつれて出席したこともありましたが、職場旅行も子どもと一緒に参加できました。

## 体と心のケアが大切

■ 毎日の過ごし方や時間の使い方について工夫したことはありませんか？

再就職したての時は子どもが小さかったので、世話がかかったり病気をよくしたりと子ども中心の毎日でした。病気をしたときは「病児保育」の制度を利用したこともありました。これはとても助かりました。そんなこともあって、子どもの病気で休むことがあるから、自分の体調管理には気をつけました。自分の病気で休まない、という目標を勝手に決めていました。それ以外には特に何を考えたことはありません。

### 荏原短期入所施設（ショートステイ）

品川区5番目の高齢者施設として平成9年にオープンした「荏原複合施設」の中にあります。社会福祉法人三徳会が運営母体で、施設として他には『荏原特別養護老人ホーム』、『荏原在宅介護支援センター』、『荏原在宅サービスセンター』などがあります。運営は違いますが「荏原複合施設」には、都民住宅や区立保健センター・健康増進センターも併設されています。

短期入所施設（ショートステイ）は、介護が必要な方の入所施設である特別養護老人ホームとは異なり、「訪問介護」「通所介護（デイサービス）」「在宅介護支援」など、在宅での介護をサポートする施設です。

今は子どもが小学校に入ったので、そのころに比べれば自分の時間もできて、自分のことを考える、というか何も考えないでリラックスできる時間ができてうれしいです。

今思えば一番大変なときは周りの人から励まされ、そして自分で自分を励ましてきたのかもしれない。相談された人は私の話に付き合うのは大変だったかもしれないね。

■ いま、気をつけていることは何ですか？

やはり体調管理でしょうか。若いときは水泳をやっていました。体力はあるほうかもしれませんが。あとは睡眠。これも十分取れるように。この仕事は自分にゆとりがないとできない仕事ですから。

■ 精神面でのご自身のケアはどのようにされていますか？

私はとても楽観主義なんです。友達や先輩にも大変なのは今だけだからと言ってもらえるとそのまま「そつなんだ、今がんばればいいんだ」と思えてしまつんです。そして、私って、何かあるとすぐに「こんなことあってね」と話してしまつんです。愚痴はためない。そうすると、聞いてくれた人から「そつなんだよね」「そんなこともあるよね」といって貰えるとすごく安心するんです。職場の同僚・先輩はもちろんです。学生時代の友人とも話をする機会をよく作っています。

### ショートステイって？

#### 1 利用者

高齢者の在宅生活を支える介護保険制度のサービスであるショートステイの利用者（要支援1以上）は、施設に短期間（一週間程度）宿泊していただき、日常生活を送るための介護はもちろん、施設での生活を通して規則正しい生活や栄養的にバランスの取れた食事の提供などのサービスが受けられます。余暇活動での同年代の方との交流で思わぬ出会いがあったり…もします。

■ では、今後の生活でどんな過ごし方や時間の使い方をしていきたいですか？

この仕事をしているせいか、自分の身体はずっと元気でいたいと思います。

後は、今は生活が子ども中心で未来も子ども中心の未来しか思い浮かばないんですが、子どもが小さい頃は健康に育てほしいと思っていたものが、健康をクリアした時点で次の欲がどんどん出てきてしまつので、あんまり欲をださずして、子どもを潰さないようにしようと思っています。将来的には子どもが人様に迷惑をかけずに元気でいてほしいという感じであり細かいイメージはないです。

もっと時間にゆとりができれば、スカイダイビングなどアクティブなものをやってみたいです。これは現時点でやってみたくないので、将来実際に時間ができたとき

にやりたいと思っているかはちょっとわかりませんが、でも将来、時間が余っちゃってさみしいなということにならないようにはしたいなと思います。

## この仕事が大好きだから楽しく仕事をするために

■ 現在、学んでいること・がんばっていることはありますか？

（この仕事は）人との関わりなので、終わりがないですが、すべて学んだと言えりように頑張りたいと思っています。ただ、人が違えば学ぶことが違うので、飽きないし深いので、日々学び続けたいですね。

■ 大変と言われる介護という仕事を「大好き」「楽しい」と言われたのが印象的ですが、どういったところが楽しいのでしょうか？

ショートステイとホームを経験し、それぞれ来られる方の目指すところが違うので一概には言えませんが、どちらの方も日々の中で不満や不安があつて、それを自分と話すことで解消され、逆に機嫌がよくなったりすることがあるんです。その変化も人が違えばまた違うので、とてもやりがいがあります。

大変とか言われますが、自分はこの仕事しかしていないので、大変とは思ってません。大変なのかもしれませんが、ほかを知

らないので、比べられないんです(笑)。仕事ってこういうものかなと思ってます。

■最後に、再就職を考えている方へメッセージをお願いします。

最初は小さい子どもを残して夜勤、特に初めての夜勤のときには子どもに対する罪悪感をおぼえたりもしましたが、自分の思いや感情を子どもに言うことで、子どももいろいろ感じてくれているようです。ですので、仕事をすると決めたら、あまり罪悪感を抱かず、「がんばるね」という前向きな気持ちを子どもにも伝え、周りの協力をもらいながら、楽しく仕事をやってみてほしいと思います。

次に上司である鈴木さんにお話を伺います。

■(今までのお話から)山下さんが「コミュニケーション能力を大いに発揮され、来所者の方の満足感や職場への貢献にもつながっている」様子が伝わりました。自



鈴木 慶子さん

荏原在宅サービスセンター長。ご自身も結婚を機に離職、子育ての目的がたってから福祉職の道へ再就職したという経歴をお持ちです。

自身の「強み」を職場で活かせるかどうかは、意欲や働き甲斐にも深く関わるものですね。

今の仕事が彼女に合っているのだと思います。様々な気遣いが必要な部署なのでとても大変だと思えますが、山下さんは、不安を感じている方には積極的にお声かけをし、彼女との会話がきっかけとなって、明るさを取り戻される方も少なくはないでしょう。このような利用者の方との交流の中で仕事の醍醐味を味わっているようです。

## 主婦は生活の

## 『プロフェッショナル』

■上司の鈴木さんから、山下さんをはじめ、他のスタッフの方々の働きぶりをご覧になって、すばり「主婦の視点や強み、が活かされているな」とお感じになる部分があれば、教えてください。

二十四時間をここで過ごす方々を介護するということは、生活を支える仕事です。主婦は生活のプロです。とりわけ介護の現場では優先順位を考えながら、仕事をしていく力が必要とされます。例えば、呼び出しの合図が同時に数人の方からあった時に、床に水がこぼれているのを発見した場合はの判断です。その利用者の方の緊急度を想像しながら、呼ばれていることより、床に水がこぼれていたら滑って転んでしまっ

## ショートステイって？

### 2 職員

その状況に合わせた対応をしていかなければなりません。介護技術はもとより、その場に応じた臨機応変な対応が重要なので、気遣い・心遣いができる人間力が必要となります。利用者・ご家族に『伝える』『思いを受け取る』等のコミュニケーション力をつけることがとても難しい課題です。

から、何をにおいてもまずは掃除という判断をしたりします。そのような優先順位の適切さは主婦の視点が生きているのだろうと思っています。

例えば主婦の方は、今日はお客様が来るからという、まず何からやっておけばいいのか、玄関を掃除して、食事の買い物に行って、下ごしらえが必要なものは先に、などのように優先順位をつけてこなしています。そのような優先順位を考えながら同時並行でやるっていうのは、女性、主婦が獲得した能力なのではないでしょうか。

また、主婦として家庭があつての安定感とか、「生活ってこういうもの」という基盤があると思うのです。このような「生活者として最低あるべき感覚」はとても重要です。介護の現場では、「相手の立場になって」仕事をしていくことにつながっています。介護はマニュアルで大体はぎまわっているのですが、主婦ならではの生活者と

しての感覚をもって仕事をしてもらえる点は、利用者の方の快適性や満足につながっていくのです。

## 自分を見つめて

## 目標・テーマを決める

■再就職を考えている方へのアドバイスをお願いします。

「主婦だから」ということでは不利になりません。求職者に資格や経験がない場合には、業務を覚えるまでに時間がかかるうえ、実際には、時間的な制約があります。難しい部分が多いのが現状です。

採用する側としては、主婦の場合には

## 社会福祉法人 三徳会

社会福祉法人三徳会は、品川区の荏原地区で、高齢者福祉事業を展開しています。特別養護老人ホームは3ヶ所(成幸、戸越台、荏原)でショートステイも運営しています。デイサービスは「小山の家」を含め4ヶ所、在宅介護支援センターは6ヶ所あります。職員数は、常勤職員約230名、非常勤を合わせると約350名です。

三徳会の三徳とは、正義(正しいことの実行)、友愛(和・協調の精神)、奉仕(損得を超えた奉仕の実践)を言います。理事長が提唱する「福祉は総合的サイエンス」という考えの基、三徳の理念をすすめる高齢者福祉を実践しています。

(社会福祉法人「三徳会」パンフレットより)

「本当にやっていけるのか」「続けられるのか」を考えます。面接では、組織の一員としてチームワークを組んでやるか、協働できるか、業務責任性や協調性を重視します。ですから、何らかの経験、実績が必要となるのです。また、意欲も重視します。意欲という面では、自分なりの目標を決めて生活の中に入れていくことが大切です。ボランティアやパートの経験は正社員へのステップになります。仕事は子育てが落ちていて時間に余裕が来てきたならば、まずは、自分がどのような仕事をしたいのか、自分が活かせる仕事はどついついものなのかを見極める、生活を見直して、勉強する、資格を取る、ボランティアをする等前向きに考えていくのが大事だと思います。

■まずは「不利なのだ」という現状を理解したうえで、資格やボランティア活動など、何か実績をつくっていくことが必要なのです。その第一歩として、自分をよく見詰め、人生の目標やテーマを考えて、自分の能力が活かせるような仕事をイメージしてみるのが大切なのです。そのようなプロセスでのお知恵があれば教えてください。

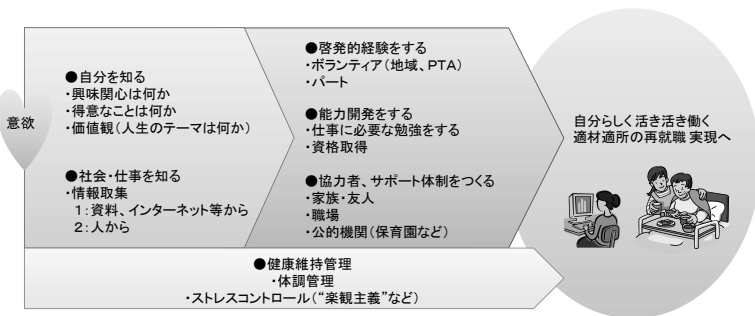
大変そうですが、あまり固く考えずに、どんなことをやりたいのかな、主婦としての役割以外にどんなことに興味があるのかなとか思うことが大切。自分を活かせることは何かとか…あまり考えすぎても分らないことかもしれないので、子育て中の専業主婦の立場でいるのなら、子育ての場面で活動や関わり、PTA活動などに積極的に参加していくと、自分を知るきっかけになります。お子さんがいない方でも地域の活動、婦人会など、家庭以外の違うところの活動を前向きに取り組んでみるというのが、より豊かな生活につながると思います。

（二〇一一年九月）  
荏原在宅サービスセンターにて取材）

## インタビューを終えて

—主婦のライフステージと再就職—

下の図はお二人のインタビュー・成功体験をもとに、**再就職へのスタートラインの流れとポイントをまとめたイメージ図**です。



(図の作成 石橋)

家庭生活の視点からライフステージを考えてみますと、「新婚期・育児期・教育期・子独立期・老夫婦期」に分けられます。それぞれの節目が、新しい生活スタイルへと移行するきっかけになることが多いようです。もしも、節目を潜るとき、再就職を目指したい自分の気持ちに気づいたら、どうぞ、その意欲を大切に、第一歩を踏み出してみたいかがでしょうか。本稿がそのヒントになれば幸いです。

鈴木さん、山下さんは、まず、ご自身ときちんと向き合うことを第一歩に、自分らしさを最大限生かせる仕事に就かれています。仕事や育児への重みづけ、価値観は人それぞれ違いますが“自分の人生は自分のもの”。ご家族、大切な方々との調和をとりながら、悔いのない選択をしていきたいですね。  
(石橋 里美)

一般的に大変といわれる介護の仕事で、“この仕事が大好き”と話す山下さんはとても魅力的でした。自分を振り返ってみて、耳の痛い話もありましたが、今後、仕事をする、しないにかかわらず今ある環境の中で自分を活かす場所を探すことが大切と感じました。  
(加藤 加代子)



施設を利用される方は5対1の割合で女性のほうが男性より多いです。お風呂やおむつ替えの関係からも同姓介護の考え方がありますが、最近では男性の職員も増えてきました。プロの仕事は性別に関係ないと理解していただくよう努めています。

**品川の近隣で就労に関する相談・情報窓口には次のようなところがあります。**

- 公共職業安定所 (ハローワーク)  
港区港南2-5-12品川NBSビル 03-3450-8609
- マザーズハローワーク東京  
渋谷区渋谷1-13-7千秋ビル3階 03-3409-8609
- ハローワーク大森マザーズコーナー  
大田区大森北4-16-7 03-5493-8609
- 東京しごとセンター  
千代田区飯田橋3-10-13 03-5211-8301(2330)
- しごと情報ネット <http://www.job-net.jp/>

## 🌸 行動計画推進会議だより 🌸

平成23年9月1日、11月1日に開催された第6回および第7回行動計画推進会議では、各部長から説明された報告書案について熱心な審議が行われました。

平成23年12月5日開催された第8回行動計画推進会議において、最終報告書が決定され、閉会しました。

## 🌸 講座報告 🌸

### ■ パパとママの絵本講座 (7月9日 参加者12名)

講師 児玉 ひろ美 (JPIC読書アドバイザー)

毎年ご好評頂いている講座の一つですが、今回は参加者お一人お一人が実際に読み聞かせをやってみようという時間もつくりました。講義の時間にて子どもの発達と絵本についての関係や絵本の選び方などを学んだ後、わが子へ読み聞かせ…お子さんと対面で、お子さんを膝に抱いて、思い思いのやり方でそして、読む大人も楽しんで時間を過ごしました。参加者からのアンケートより…「親も楽しむということ、これでいいんだと思えました。」「子どもと同じ気持ちになって楽しむことが大切とわかった。」「夫婦で参加できて、これから協力してもらえそうです。」



再就職の支援をめざして3回の講座が開催されました。

### ■ お仕事を始めるその前に

### ① 「身につけよう 自分を彩る術」

(8月19日 参加者18名)



講師 都外川 八恵 (カラーコーディネーター)

再就職など、何かの再出発や仕切り直しに役立てようと、カラー診断などを使って自分らしさを外面と内面の両面からアプローチするコツを学びました。各人が持って生まれた外見を美しく魅せる色。それぞれの心理や価値観を表す色。自分を知って、自分を認めて、外見に活かすことが大切なことと講師。

「色で印象が変わるということを実感でき、これからのよそおいの参考にしたい。」「今後は自分に合った色を身につけて、自分らしさをアピールしていこうと思った。」などの感想が受講された方から寄せられました。

## 🌸 夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか? 🌸

東京都は「配偶者暴力相談支援センター」を東京ウィメンズプラザおよび東京都女性相談センターに設置し、相談窓口を設けています。また、身の危険を感じて緊急避難したいときは最寄の警察署に駆け込んでください。警察署が保護してくれます。

詳しいことは、品川区男女共同参画センターへ

一人で悩んでいないで、今すぐご相談ください

品川区男女共同参画センター	Tel 5479-4104
東京ウィメンズプラザ	Tel 5467-2455
東京都女性相談センター	Tel 5261-3110

### 最寄りの警察署

品川警察署	Tel 3450-0110
大崎警察署	Tel 3494-0110
大井警察署	Tel 3778-0110
荏原警察署	Tel 3781-0110
東京湾岸警察署	Tel 3570-0110

🚨 緊急のときは (身の危険を感じたら)

警察 ..... 110番(事件発生時)

■ **お仕事を始めるその前に** ..... ② **「自宅のキッチンが私の仕事場」**  
 (9月1日 参加者15名)

講師 **片山 智香子** (ケセラセラ主宰)

講師は、自宅のキッチンでパン教室を主宰しています。子育てをしながらできる仕事として始め、3名の少人数の教室ですが4年で約1,000名の生徒さんが集まりました。自宅での起業や運営のコツ、集客のノウハウを学びました。

受講された方からは、「とても楽しくお話を伺った。起業という言葉に構えてしまっていたが、とりあえず始めてみる、でよかったんだと分かった。」「(集客に欠かせない) ブログの上手な使い方を教えていただけて良かった。」「子どもがいても出来る事、小さな事からという話を聞いて、自分も何かやってみようと思えました。」など、好評をいただきました。



■ **お仕事を始めるその前に** ..... ③ **「パートタイム 知っておきたい基礎知識」**  
 (9月15日 参加者10名)

講師 **大東 聖子** (社会保険労務士)

働く側にも会社側にも「労働基準法」や「パートタイム労働法」は必須の知識。「やっとの思いでパートで仕事をする事になったけど」「会社の経営が危ないみたい……私このまま働けるかしら?」「もう何年も働いているけれど有給休暇はないのかしら?」、健康診断のことや、社会保険、労災、雇用保険など、何かと弱い立場で不利な扱い。トラブルを避けるための基礎知識を学びました。参加者からは「パートの健保適用について以前から疑問に思っており、分かりやすく説明してもらった。」「条件がきちんとした会社を見極めるのがとても大事だと思った。」などの感想が参加された方から寄せられました。



## 講座のお知らせ

**会場** 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1) 4階第2特別講習室等

**問合せ先** 男女共同参画センター TEL 5479-4104 FAX 5479-4111

**定員** 以下の表をご覧ください 託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

開催日時		内容	募集掲載予定 広報しながわ
1/19 (木) 1/26 (木)	午前10時~12時	<b>暮らしに役立つライフ&amp;マネープラン</b> 定員: 30名 講師 飯村 久美	12月11日号
2/7 (火)	午前10時~12時	<b>自分の気持ちを率直に伝えるコミュニケーション</b> 定員: 女性30名 講師 小柳 茂子	1月11日号
2/28 (火) 3/6 (火) 3/13 (火)	午後1時30分~3時30分	<b>女性と暴力の問題</b> 定員: 女性20名 講師 橋本 明子	1月21日号

## 男女共同参画推進登録団体紹介5 マントルグループ 代表 遠田 道子

1984年（昭和59年）に結成された「マントルグループ」……今年で30年余りになります。結成当時は社会教育関係から勉強会が行われ、一定期間の勉強会が終わると自主グループとして続けていく使命感的なものがありました。それが始まりの原点であります。

1985年、始まってからの翌年に「男女雇用機会均等法」が施行されました。それから我々も女性の地位向上に目覚めるといふ気持ちに大きく変わってきました。そこから当座は先生によって女性問題も含めた様々な学習を工夫していきました。

グループ名については、はじめは地震の地層からとって“マントル”グループと先生に名付けていただきました。時代と共に活動（勉強）の内容もずい分かわっていき、長く続けられる万葉集を詠んで見たい……4,500種余りある万葉の歌を詠むことによって当時の女性の生き方にふれること……解釈の仕方によっていろいろありますが、それに思はせることで当時の女性の、男性の気持ちに・生き方に、現代の私たちの生き方を模索していくようになりました。

万葉集は学習すればするほど、世の中の不条理を思いつつ、歌の世界に真実の愛を求める多感な思いが切実につづられていることを感じ取ることができます。

その後グループの名称を「マントルグループ」と改名。“万葉時代の灯をいつまでも留めながら学習していく”という思いからです。

年月の流れと共に会員の入れかわりも多々ありました。……と同時に我々も年代的に高齢化に突入～机の上の講義ではなく先生と一



伊勢路（斎王の道）の旅より

緒に、万葉の地である奈良・京都方面へ、年1回の旅行を楽しみ、都内の美術館・博物館、鎌倉方面、千葉方面、埼玉方面、大田区文士村……等々あらゆるところへ親睦をかねて見聞を広めながら出かけるようになりました。講師も3人目と変わり教えていただいています。これからはどのようにして時代の流れの中に、女性の考え方・動きが必要かつ大切なかを、会員の思いを見守りつつ、その人の声に耳をかたむけ、今の社会に溶け込むように、万葉の詠と共に続けていきたいと願っています。



1999年11月 伊勢路にて



最近の学習風景

## 男女共同参画センターからのお知らせ

### 女性のための相談室

心や、生き方の悩み、  
家庭のことで困っていること、  
また、法律に関係することや離婚、金銭トラブルなど、  
お気軽にご相談ください。  
(男性もご利用ください)

#### 電話相談

カウンセラーによる電話相談

毎週木曜日 午前10時～午後4時（ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります）  
正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。  
終了時間が4時ですので、お電話は3時30分ごろまでお願いいたします。

専用電話 5479-4105

男女共同参画センターでは、男女共同参画社会の推進を目的とする活動や学習のために、会議室と交流室を用意しております。利用は無料です。

◇交流室 14席（個人やグループの交流の場としてご利用ください。）

◇会議室 20席（利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。）

閲覧室では、女性問題に関する図書・雑誌・資料等が閲覧できます。貸出もしています。一人1回につき、3冊まで、3週間借りられます。借りたい方は登録をしてください。登録には住所と氏名の確認できるものが必要です。（閲覧室のご利用と図書の貸出手続きは月曜から金曜日の午前9時～午後5時）

#### 面接相談

無料・予約制 予約電話 5479-4104

	相談時間	12月	1月	2月	3月
弁護士	午後1時～4時 (受付時間は3時30分まで)	7日 (水)	11日 (水)	1日 (水)	7日 (水)
	午後1時～4時 (受付時間は3時30分まで)	13日 (火)	10日 (火)	7日 (火)	13日 (火)
	午後5時30分～8時 (受付時間は7時30分まで)	19日 (月)	16日 (月)	27日 (月)	19日 (月)
カウンセラー	午後1時～4時 (受付時間は3時30分まで)	16日 (金)	27日 (金)	24日 (金)	23日 (金)
DV相談 (予約優先)	午後1時～4時 (受付時間は3時まで)	9日 (金)	13日 (金)	10日 (金)	9日 (金)
	午後5時30分 ～8時30分 (受付時間は7時30分まで)	21日 (水)	25日 (水)	22日 (水)	28日 (水)

※法律相談は弁護士に

※心・暮らしなどの悩みごとはカウンセラーにご相談ください。