

## 利用方法はいろいろ

「ぶらすゆう」への相談は次の三つの方法があります。ぜひ、自分に合った方法でご相談ください。秘密は守ります。



### メールで

自分の思いを文字にしてみると、聴いてほしい「悩み」や「話」があふれてくるかもしれません。遠慮なく文字にして送ってください。

#### 専用アドレス

✉ plusyou@city.tomioka.lg.jp

- ▶ 本文に、名前（匿名可）・相談内容を書いてください。
- ▶ 返信に1週間程度かかることもあるため、急いでいる場合は電話での相談をお勧めしています。

### 電話で

まずは誰かに話を聴いてほしい、そんな時はお電話ください。

専用電話 ☎ 62-1532

相談日時 原則、毎週水曜日と木曜日、午後1時～5時（祝日・お盆・年末年始を除く）

※来所相談の予約が入っている時間は、掛け直しをお願いすることがあります。

※上記の日時に電話ができない場合でも、相談員以外の職員がお話を聴きます。まずはお電話ください。（月～金曜日、午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く）

### 来所で

直接お話しすることで、継続した関係を築きやすくなったり、出掛けることで考えを整理するきっかけにもなります。（1回50分程度）

相談日時 原則、毎週水曜日と木曜日、午後1時～5時（祝日・お盆・年末年始を除く）

※事前に電話（☎ 62-1532）で予約してください。

場所 生涯学習センター

相談日は、31ページか市ホームページで確認してください▶



## 私たちが相談員です

「ぶらすゆう」には2人の相談員がいます。どんな人なのか、お話を聞いてみました。

### こんな場所があるよ、ということを知ってほしい



勅使河原相談員

昨年4月から「ぶらすゆう」の相談員。趣味はミシンでマスクや服を作ること。（取材日の洋服も手作り）

### 「相談員」はどんなことをする存在ですか？

具体的な解決策を教えるのではなく、相談者さんの話を聴いて、一緒に考えるような関わりをしています。相談員になる前は、「アドバイスをしなきゃ」と、難しく考えていたのですが、アドバイスをするというより、「聴く」ことの方が大切だと気づいたんです。

### 誰かに話を聴いてもらえると安心しますよね。相談員として大切にしていることは何かありますか？

自分がしゃべり過ぎないように意識はしています。目の前にいる相手と話すことを大切にしています。

### 「ぶらすゆう」はどんな場所ですか？

これから、「学校帰りに立ち寄れるような場所」にしたいですね。今はコロナの関係でいろいろ難しい面もあるんですけど、気軽に立ち寄れる場所にしたい。一人じゃなくて、友だちと一緒に来るとか。とにかく、「こんな場所もあるんだよー」ということを知ってほしいです。

### 今、悩んだり困ったりしている人へ

## 一人で抱え込まず、相談を

最初は無言電話でも大丈夫！  
少しずつ話していきましょう。



家族や友だちなど、身近な人が悩んだり困ったりしている人へ

大切な人が困ってる時、「ぶらすゆう」のことを伝えてみてください。また、本人ではなく周りの人でも気軽にご相談ください。



### 昨年の4月から相談員が2人体制になったんですね。

そうなんです。相談って、時を捉えることが大事だと思うんです。「相談しよう」と思って勇気を出して電話をしても、「今日はちょっと…」とかって言われると、相談する気持ちがなくなっちゃう気がして。相談員が増えて相談できる機会が増えたので、よかったと思います。

### 確かに、タイミングって大事ですよね。相談室というと、何か大きな悩みがないと来てはいけないイメージがあるんですが…

できれば悩みが小さいうちに来ていただき、話してスッキリして帰ると、悩みが大きくなってよいか、と思います。悩みが大きくなって、「どうしよう」となる前に来てほしいです。悩みがなくても、話がしたいな、とか、家や学校、職場以外に居場所がほしいな、と思ったら「ぶらすゆう」に来てほしいですね。

### 「ぶらすゆう」はどんな場所ですか？

今はコロナの影響で、常に心が窮屈な状態だと思います。そんな時でも、安心して話をしたり、心を開ける場所でありたいです。

## ぶらすゆうを「安心して話せる場所」に



田村相談員

子育てがひと段落してから本格的に心理学を学び、公認心理師の資格を取得。昨年4月から相談員に。趣味は陶芸。