



すてっぷ2025



**だれにも話せず
ひとりで悩んでいる
あなたへ**

あなたがいま抱えている悩みを
すてっぷの相談員に話してみませんか

あなたは決してひとりではありません

相談はすべて無料です



とよなか男女共同参画推進センター **すてっぷ**
相談室

お問い合わせ・予約：06-6844-9739

受付時間：月～金曜 9:00～20:00

土曜 9:00～17:00

※12時～13時・17時～18時 水曜・日曜・祝日 年末年始を除く

<https://toyonaka-step.jp/>

(指定管理者:一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)

こんなことで 悩んでいませんか

離婚を
考えているけれど
離婚後の生活が
とても心配

学校や職場に
居場所がないと
感じてしまう

子どもとの
かかわり方が
わからない

妊娠、出産や
産後の不調、
生理痛や
更年期などの
からだの不安を
聴いてほしい

子育てが
落ち着き
働きたいけれど
何から準備したら
いいの？

私って
何だろう？
自分のことが
よくわからない

ひとりで悩みを抱えずに話してみませんか

すてっぷでは電話相談と面談相談があります

電話 相談

06-6844-9820 (女性・ガールズ)
06-6844-9111 (男性・ボーイズ)
06-6844-9820 (ティーンズ)

※直接相談員につながります
※通話料がかかります

女性の悩みほっとライン

離婚、夫・子ども・親や兄弟姉妹といった家族問題などさまざまな悩みを女性相談員がお聴きし、あなたと一緒に考えます。

- 11:00～18:00 第1～4月曜・木曜 ※時間が変わりました
- 10:00～17:00 第1～4火曜・金曜

ガールズ相談 (対象:女性10代～30代)

交際相手とのこと、親との問題、自分の性のこと、将来の不安など、誰かに聴いてほしい悩みを女性相談員に話してみませんか。

- 11:00～18:00 第1～4月曜・木曜 ※時間が変わりました

ティーンズ相談 (対象:10代)

学校のこと、勉強のこと、親との問題、自分の性のこと、将来の不安など、誰かに聴いてほしい悩みを相談員に話してみませんか。

- 13:00～17:00 第1～4金曜

男性のための電話相談

仕事のこと、家庭のことなど生きていくうえでさまざまな悩みを男性相談員がお聴きし、あなたと一緒に考えます。

- 18:00～20:00 第2火曜
- 13:00～17:00 第4土曜

ボーイズ相談 (対象:男性10代～30代)

交際相手とのこと、親との問題、自分の性のこと、将来の不安など、誰かに聴いてほしい悩みを男性相談員に話してみませんか。

- 13:00～17:00 第4土曜

特別 相談

06-6844-9739
※お問い合わせ・予約専用番号です
※通話料がかかります

女性のからだ悩み相談 (要予約)

専門相談員に①②の相談ができます。

①女性の保健室

更年期や生理不順、子宮筋腫といった婦人科系の病気、望まない妊娠や避妊などの悩みを相談できます。 ※電話相談も可

②オンライン妊活相談 (夫・パートナーの参加もOK)

妊活中の夫婦等が抱える意見の相違や、妊活・妊娠についての不安や疑問など相談できます。

- 10:00～12:00 奇数月・第1土曜

女性の 面接相談

06-6844-9739

※お問い合わせ・予約専用番号です
※通話料がかかります

カウンセリング (要予約)

離婚、夫・子ども・親や兄弟姉妹といった家族問題などさまざまな悩みを女性のカウンセラーがお聴きし、あなたと一緒に考えます。

- 10:00～20:00 第1、3月曜・火曜、第1木曜
- 10:00～17:00 第2、4月曜・火曜、第2～4木曜
- 10:00～12:00 第1～4土曜

働く女性の職場困りごと相談 (要予約) ★かけこみ労働相談

女性が働き続けるうえで直面する労働条件や雇い止めなど職場での困りごとや、セクハラ、パワハラ、マタハラといったハラスメント問題について相談をお受けします。

- 10:00～15:00 第2土曜
- ※電話相談、オンライン面談も可
- ※働く女性の悩みほっとラインはこちらに移りました

年金相談 (要予約) ★かけこみ労働相談

年金の通知書の見方や障害年金、年金分割、学生の年金納付、老齢年金といった年金に関するわからないことを訊いてみませんか。

- 10:00～15:00 第2土曜 ※電話相談、オンライン面談も可

しごと準備相談 (要予約)

ブランクが気になる、どんな仕事に向いているのか、育児や介護とのバランスに悩む、など求職や転職だけでなく、今後のキャリアについて相談できます。(履歴書チェックや面接練習も対応しています)

- 10:00～15:00 第2土曜・第4金曜

一般職業適性検査 (要予約)

適した職業を選ぶための情報提供を目的とした適性検査です。結果が出るまで約1ヶ月お時間をいただきます。結果が届きましたらしごと準備相談にてフィードバックをします。

- 11:00～12:00 第4金曜 ※対象は40歳までの女性

離婚にまつわる法律相談 (要予約)

女性に対する暴力や、離婚にまつわる親権・養育費などの悩みに女性弁護士が相談対応します。

- 10:00～12:00 第1、2金曜
- 18:00～20:00 第3金曜 (電話相談も可) ※おひとりさま1回限り
※相談時間は30分です

離婚にまつわるお金の相談 (要予約)

離婚後や離婚を考えたときのお金の不安、生活設計などについて女性のファイナンシャルプランナーが相談対応します。

- 10:00～12:00 第4土曜 ※離婚を考えている子育て中の女性、
シングルマザー向け

Q&A

Q. プライバシーは守られますか。

A. お話いただいた内容が外部に漏れることはありません。ご安心ください。

Q. 相談したいけれど、どのメニューを利用すればよいかわかりません。

A. まずはお電話でお問い合わせください。お悩みの内容に応じてご案内いたします。

Q. 心療内科または精神科に通院しているのですが、治療的なカウンセリングを受けられますか。

A. 症状改善のためのカウンセリングはやっておりませんのでご了承ください。

Q. 豊中市在住以外の人でも利用できますか。

A. 豊中市以外の人でもご利用いただけます。

Q. 名前を名乗りたくないのですが…

A. 電話相談の場合は匿名でも大丈夫です。

Q. 面接相談の時間はどのくらいですか。

A. 相談メニューにもよりますが50分になります。
※弁護士による法律相談は30分になります

Q. 予約をしたけれど、都合が悪くなりました。

A. 日程変更可能です。
まずはお電話でお問合せください。

Q. カウンセリングの回数制限はありますか。

A. 相談者の状況などに応じて異なりますが、カウンセリングは最大6回までとなっています。それ以降は『女性の悩みほっとライン』をご案内しております。



すてっぷとは

とよなか男女共同参画推進センターの愛称です

■すてっぷの意味

- Station = 拠点 それぞれの頭文字と英語をかけ、
親しみやすいようにひらがなに
なっています
- Toyonaka = 豊中
- Empowerment = 人の力を引き出す
- Partnership = 男女が対等な パートナー
として社会を形成していく

男女共同参画とは

■男女共同参画はみんなの課題

「だんじょ きょうどう さんかく」と読みます。

「その人らしく伸びやかに生きる」

「性別にかかわらず、個性と能力を発揮し、責任を分かち合いながらともに歩む」

そんな社会の実現をめざすことです。

だから、「自分は男女共同参画とは無関係」という人は存在しません。

あなたが、あなたらしく生きるためのことです。

お問い合わせ・ご予約

TEL:06-6844-9739

