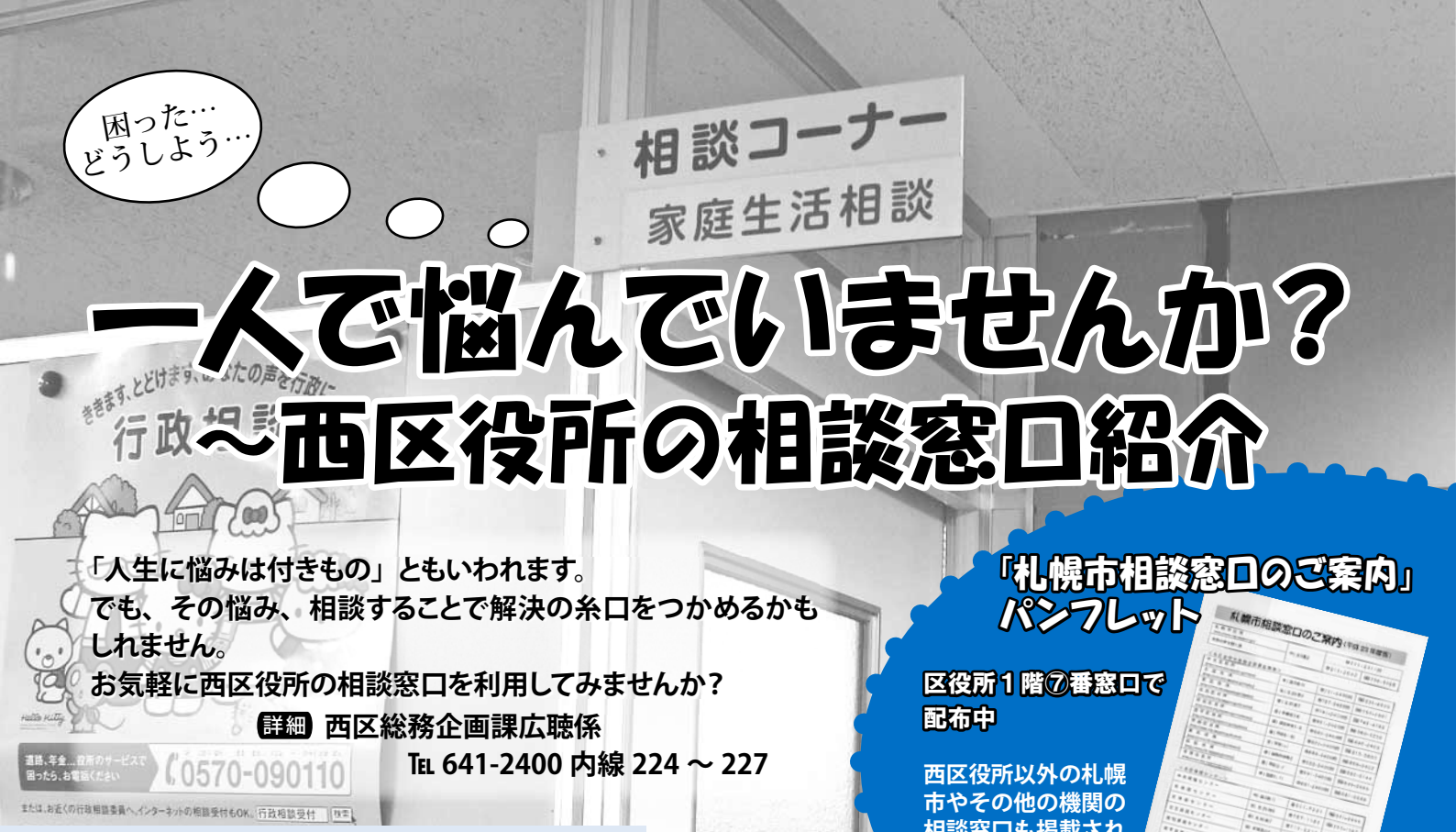
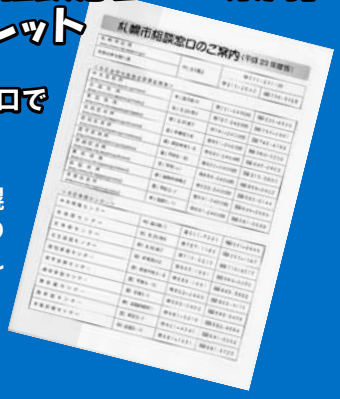


一人で悩んでいませんか？
～西区役所の相談窓口紹介

「人生に悩みは付きもの」ともいわれます。
でも、その悩み、相談することで解決の糸口をつかめるかもしれません。
お気軽に西区役所の相談窓口を利用してみませんか？

詳細 西区総務企画課広聴係
TEL 641-2400 内線 224 ～ 227

「札幌市相談窓口のご案内」パンフレット



区役所１階⑦番窓口で配布中

西区役所以外の札幌市やその他の機関の相談窓口も掲載されています。

家庭生活相談の現場から

カウンセラー歴 20 年　武内（たけうち）　千保（ちほ）さん

カウンセラー歴２年　牧野（まきの）　准子（じゅんこ）さん

西区役所で行われている家庭生活相談では、家庭生活カウンセラー１級の認定を受けたボランティア23人が交代で相談に応じています。その中の武内さんと牧野さんにお話を伺いました。

―家庭生活カウンセラーになるきっかけは何でしたか。

（武内さん）仕事を辞めて、何かしたいと思っていたところ、講習会開催のチラシを偶然見て、誰かのために何かしたいと思いました。

（牧野さん）６年前、進行性の病気となり、車いす生活となりました。これからどうやって生きていくべきかと悩み、自分のためにカウンセリングを学びたいと思ったのが最初でした。

相談者の気持ちに寄り添って

―相談の時に心掛けていることは何ですか。

まずは、お話をじっくり聴くことです。そして、共に考え、気持ちに寄り添い、相談にいらっしゃった方が自分で進む道を開くお手伝いをするということです。人間には自分で決めて道を開いていく力があると私たちは信じています。人間が持つ復元力を信頼しきる、それが相談にいらっしゃった方の自己決定を大切にすることにつながると感じています。

―最近の相談内容の傾向はどうですか。

不景気を反映して、生計が成り立たないという相談が増えています。表面的には負債がある、仕事がないということですが、背景に人間関係の希薄化による孤独、生きづらさがあり、親やきょうだいも支えられなくなっているということがあるように思います。

―悩みを抱えている方にメッセージを。

（武内さん）私たち相談員も、子育てに悩んだり、自分の生き方に迷った時期があります。一人で悩んでいるよりも、話すことによって、解決できることも多いです。一緒に考え、話し合ってみませんか。

（牧野さん）私自身、カウンセリングによって、病気を受け入れることができ、自分の生きる力になりました。ぜひ、お気軽に相談にいらしてください。