クレオ大阪 女性総合相談センター Q&A

Q：「どこに相談したらいいのかわからないんだけど・・・」

A：不安や悩みを感じたら、ひとりで悩まずに、「女性総合相談センター　総合相談受付」(☎06-6770-7730) にお電話ください。不安や悩みを整理し、適切な相談窓口に関する情報を提供します。あなたのプライバシー・秘密は守られますので、安心してご相談ください。

Q：「家から出るのがしんどいのですが、電話で相談できますか？」

A：「悩みの電話相談」(☎06-6770-7700) に電話してください。女性の相談員が、あなたのお気持ちをお聴きします。人に話すことで、抱えている心の重荷が少し軽くなることもあります。お気軽にお電話ください。

Q：「面接相談はどこで受けられるの？」

A：面接相談は、大阪市内に在住・在勤・在学の女性を対象としてクレオ大阪中央、クレオ大阪北、クレオ大阪西、クレオ大阪南で実施しています。それぞれ実施曜日・時間等が異なり、事前予約が必要ですので、まずは「総合相談受付」(☎06-6770-7730) にお電話ください。クレオ大阪東の相談については、下記をご覧ください。

Q：「離婚したいんだけど、弁護士さんを紹介してくれるの？」

A：弁護士の紹介には応じられませんが、女性弁護士による法律相談を受けていただくことができます。女性相談員による事前面談で弁護士への質問事項を明確にしてから、法律相談を受けていただきます。法律相談は金曜日にクレオ大阪中央で実施しています。事前予約が必要ですので、「総合相談受付」(☎06-6770-7730) にお電話ください。

男性も相談できます

クレオ大阪 北　男性の悩み相談

男性が自分らしい人生を生きるために、しんどいと感じたら・・・、つらいと感じたら・・・「男性の悩み相談」にお電話ください。

相談方法	相談実施日時	電話番号
電話相談	毎週金曜日 19:00～21:00 第3日曜日 11:00～17:00	相談電話番号 06-6815-7405

相談方法	相談実施日時	電話番号
面談相談 (事前予約制)	毎週金曜日 19:00～21:00 第3日曜日 11:00～17:00	予約電話番号 06-6815-7420 予約受付時間 火～日曜10:00～17:00 (金曜日のみ21:00まで)

クレオ大阪東 相談事業

秘密厳守　事前予約制

悩みや疑問のある方は、まずお電話でご予約ください。
☎06-6965-1200　【受付時間】火～日／10:00～16:00
※電話での相談は受付けておりません

女性のためのお仕事相談キャリアカウンセリング

火～日　10:00～17:00(最終受付16:00)
ワンポイントアドバイス：1相談20分
じっくり個別相談：1相談50分

働きたいけど、何をしたらいいのかわからない。出産、育児などで離職し、再び働きたいけど一歩踏み出せない等、働きたい女性の悩みについてキャリアカウンセラーがお話を伺い、役立つ情報を紹介しながら、自信をもって再就職への第一歩を踏み出せるようサポートします。

男性のための相談

第3土曜日　10:00～16:00(最終受付15:00)
じっくり個別相談：1相談50分

男性キャリアカウンセラーがあなたの悩みや問題をじっくりお聴きし、一緒に考えます。自分を大切にすることからはじめませんか？

女性のための何でも相談

火～日　10:00～17:00(最終受付16:00)
じっくり個別相談：1相談50分

どこに相談に行くのがいいのかわからないような悩みってありますよね。そんな時、クレオ大阪東のなんでも相談にお越しください。カウンセラーがお話を伺い、ともに考えます。相談者自身が結論を出せるように情報提供やアドバイスを行うホッとできるスペースです。

誌上セミナー

誌上セミナーでは、皆さんの関心が高いテーマを選んで、専門家の方が分かりやすく解説します。今号では、女性のライフイベントと「お金」について取り上げます。

女性のライフ＆マネー

子育て真っ最中のママであり、教育費や老後資金の貯め方をわかりやすく提案するファイナンシャルプランナー。クレオ大阪をはじめとする男女共同参画センターでの講演や個別相談・執筆なども行う。

解説 加藤　葉子さん
(ファイナンシャルプランナー、保育士、産業カウンセラー)

女性の転機とお金～「今」できることから～

女性には色々な転機が訪れます。結婚・出産・就職・転職・起業・離婚・再婚・退職・介護…etc。そして、「女性の転機とお金」についての相談の多くは、「これから先が不安で、どうしたらいいのかわからない」というお悩みです。具体的には、転職、離婚、退職などで「収入が減る」また、子育て、介護などで「支出が増える。貯金が全くできない」などです。中には、ご家族やお仕事のことなど色々な悩みが複雑に絡み合い「何をどう相談したらいいかもわかりません」とおっしゃる方もおられます。女性の転機に直面する「お金の不安」の解決方法は、その方自身の状況がお一人おひとり違うように、解決策もそれぞれ違ってきます。しかし、みなさんに共通して、今からできることもあります。今回はその方法をご紹介させていただきたいと思います。

これから先が不安になったら

これから先が不安になったら、まず「今」の家計に向き合いましょう。確認する項目は1.収入　2.支出　3.貯金額の3つです。不安な気持ちになるほど、先のことを色々考えてしまいがちですが、まずは「今」を見て、それから今後どう歩いていくのか戦略を立てることが一番賢い方法です。ただ、「支出」については、「家計簿をつけてないのでわからない」「私ザルなんです」という方が多くいらっしゃるので、まずここから「どうしたらいいの？」を解決していきましょう。

かんたん家計管理～家計簿をつけなくてOK！～

支出を確認する方法は、家計簿をつける方法（図1）と全く逆のことをします。とても簡単な方法です。

1．1年間の収入を把握
2．1年間で増えた（減った）貯金額を把握
　(通帳を見て1年前の貯金残高と比較しましょう)
3．図2のように「1.収入」－「2.貯金」を計算して
　1年間の支出を把握

図1

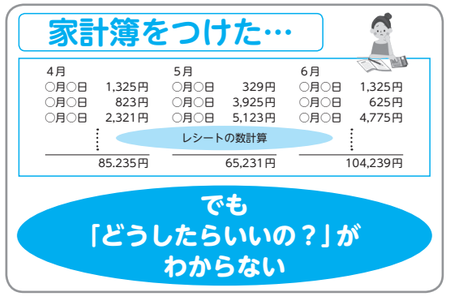

図2

いかがでしょう。支出を日付や項目ごとに計算するのではなく、「収入」と「貯金額」と合わせて算出していきます。

「今の家計」と「今後のライフプラン」をもとにマネー戦略を

今の家計（「収入」「支出」「貯金額」）が確認できたら、今度は「今後のライフプランに合ったマネー戦略」を考えます。今後の「収入」と「支出」はどうなりますか？「貯金」は増えそうですか？それとも減りそうですか？ここで、「○年後、赤字になる」ことが具体的な数字で見えてくれば、○年後に向けて対策を打っていきます。収入面では、ふるさと納税や確定拠出年金などを活用して節税すると（＝手取り収入を増やす）効果のある方もおられます。

また、支出面では、制度を知って、自分に合った火災保険・生命保険・医療保険に変更するだけでも、数万～100万円以上節約になる方もおられます。他にも光熱費や通信費を見直したり、何に使っているかわからないお金があれば、半年間レシートを貯めて振り返るなど「がまんしないで見直す方法」はたくさんあります。すべてを完璧にしようと思ったり、ひとりで抱え込み過ぎず、まずは、できそうなことから始めることが「女性の転機とお金の不安」を解消する第一歩です。