

女性の悩みに寄り添って…

女性は、「仕事」「結婚」「育児」「介護」など、ライフステージにおいて大きな選択をせまられます。女性のこころ・からだ・くらしに関わる悩みの相談事業を、次のような視点で運営しています。



ジェンダーの視点

女性の抱える問題は、個人の問題だけではなく、家族や社会環境などの要因と深くかかわっていると考えます。

相談者のエンパワメント

相談者が自尊感情を回復し、その人が持つ潜在的な力を発揮して問題を解決に向かって行動していけるよう寄り添います。

相談ニーズを事業に

「女性への暴力」「雇用」「子育て・介護」など、相談内容から見えてくる様々な課題解決にむけて事業を実施しています。

個人の問題から社会の問題へ

女性への暴力の問題など、相談から見えてくる潜在的課題を掘り起し、社会に広く発信します。

あなたの悩みを、あなたと一緒に考えます。

すべての相談無料・秘密厳守

クレオ大阪女性総合相談センター

悩みの電話相談 06-6770-7700

電話で悩みを相談したい方
すぐに悩みを聞いてほしい方

総合相談受付 06-6770-7730

面接相談受付 簡単な情報提供など

受付時間

火～土 10:00～20:30 日・祝 10:00～16:00

面接相談 (事前予約が必要です。総合相談受付までお電話ください)

【一般相談】

離婚やDV (ドメスティック・バイオレンス)、職場やご近所での人間関係、将来への不安など、女性の様々な問題を相談員がお聴きします。

中央館 | 火～土 10:00～20:30 ※子育て館・西部館・南部館・東部館にも出張相談をしています。
日・祝 10:00～16:00

【専門面接相談】(中央館)

心理カウンセリング …… 臨床心理士等カウンセラー

(女性の自立と悩みに向き合う相談)

からだの相談 …… 保健師・看護師

法律相談 …… 女性弁護士

チャレンジ相談 …… 女性のキャリアコンサルタント



DV専門相談

大阪市配偶者暴力相談支援センター

06-4305-0100

相談日時 毎週 月曜～金曜日 9:30～17:00 土・日・祝および年末年始は休み

クレオの女性相談を利用して… 相談体験談



3児の母でありワーキングマザーのまつ子さん(匿名)に、クレオ大阪の相談室での相談をきっかけに復職され、現在に至るまでの山あり谷ありを綴っていただきました。

❖ 出産を機に仕事を辞め、経験した“産後暗黒期”

私が相談室を利用したのは、長男がちょうど一歳を迎える頃でした。当時、私は、勤めていた会社を辞めて出産する道を選び、専業主婦として子育てを頑張っていた時期でした。はじめての寝返り、ハイハイ、たっち。日々成長するわが子をすぐそばで見守れることに、幸せを感じていました。周囲には年の近い子を持つ友人もいて、会えば育児話をし、近くに住む母のサポートもあり、パートナーも仕事から帰ると積極的に子どもと関わってくれました。ただ、それなのに時折、私はなぜか気持ちが落ち込む日があるのを感じていました。気分が沈んだ時は、“自分は恵まれた環境にいるのになぜ落ち込むことがあるのか”、“不平不満を言うてはいけない”と自分に言い聞かせてやり過ごしていました。けれど、そのまま生活を続けていると、ある時から自分の意思とは関係なく涙がこぼれるようになりました。悲しくもないのに涙が出て、理由が分からない。直感的にこのままではいけない、何か行動を起こさなければいけないと感じました。



❖ クレオ大阪相談室との出会い

その時、出合ったのがクレオ大阪の相談室でした。どんな相談であっても聞いてもらえる場所で、一時保育があり、相談も無料。ここへ行ってみようと思いました。

予約をする時、何についての相談かも答えられない私に電話口で優しく対応してくださったことを覚えています。当日の保育では担当の方が笑顔で迎えてくださり、預けることへの不安がなくなりました。そして案内された相談室で相談員さんは、来談目的も分からず来所した相談者の、とりとめもない話を真摯に聴いてくださいました。じっくり聴いてくださるので、気持ちを整理しながら言葉に出すと、私はようやく今の生活に辛さを感じていることを自覚しました。その後はあふれる涙をとめられませんでした。静かに話を聞いておられた相談員さんは「ものの見方は立っている場所によって変わる」ことを教えてくださいました。

人には人生のそれぞれの時期で果たす役割があると思います。子どものとき、社会人のとき、妻であるとき、母であるとき。産後1年間の私は、一生懸命に母の役割を果たしていたものの、母になるまで生活のほとんどの時間をかけて頑張っていた職業人としての役割を手放したために、未来を描けず心が苦しくなっていたのだと思います。相談室での出来事はそのことに気付かせてくれました。

❖ 自分の経験が誰かの助けになってほしい

相談の後、私はもう一度働く決意をします。産後の大変だった時期に相談室が私を助けてくれたように、今度は私が困っている誰かの役に立ちたいという想いから行政職の採用試験を受け、現在は公務員として市民に向き合う仕事をしています。そして三児の母となった現在は、ワーキングマザーとして忙しいながらも充実した毎日を過ごしています。

相談室には人生の転機にある人が来られることが多いと思います。これからも、そんな方々に寄り添った、開かれた場所であり続けていただきたいと思います。



プロフィール

大学卒業後、人材紹介・広報の仕事に従事し、第一子出産のため退職。ハローワークへ再就職し、2級キャリア・コンサルティング技能士資格を取得。第二子妊娠のため退職。その後、大阪市へ再就職し、第三子出産時に初めて産休育休の取得を経験。

まつさんは、イクメン写真コンテストの表彰式(平成30年3月3日)で、相談室体験をお話されました。そのご縁で今回寄稿をお願いしました。