

# ぱーとなーしっぷ

March 2026  
@Utsunomiya City  
Vol.42

## 心の深呼吸

できていますか

ひとりで抱えこまないで



### こんなこと思い当たりませんか

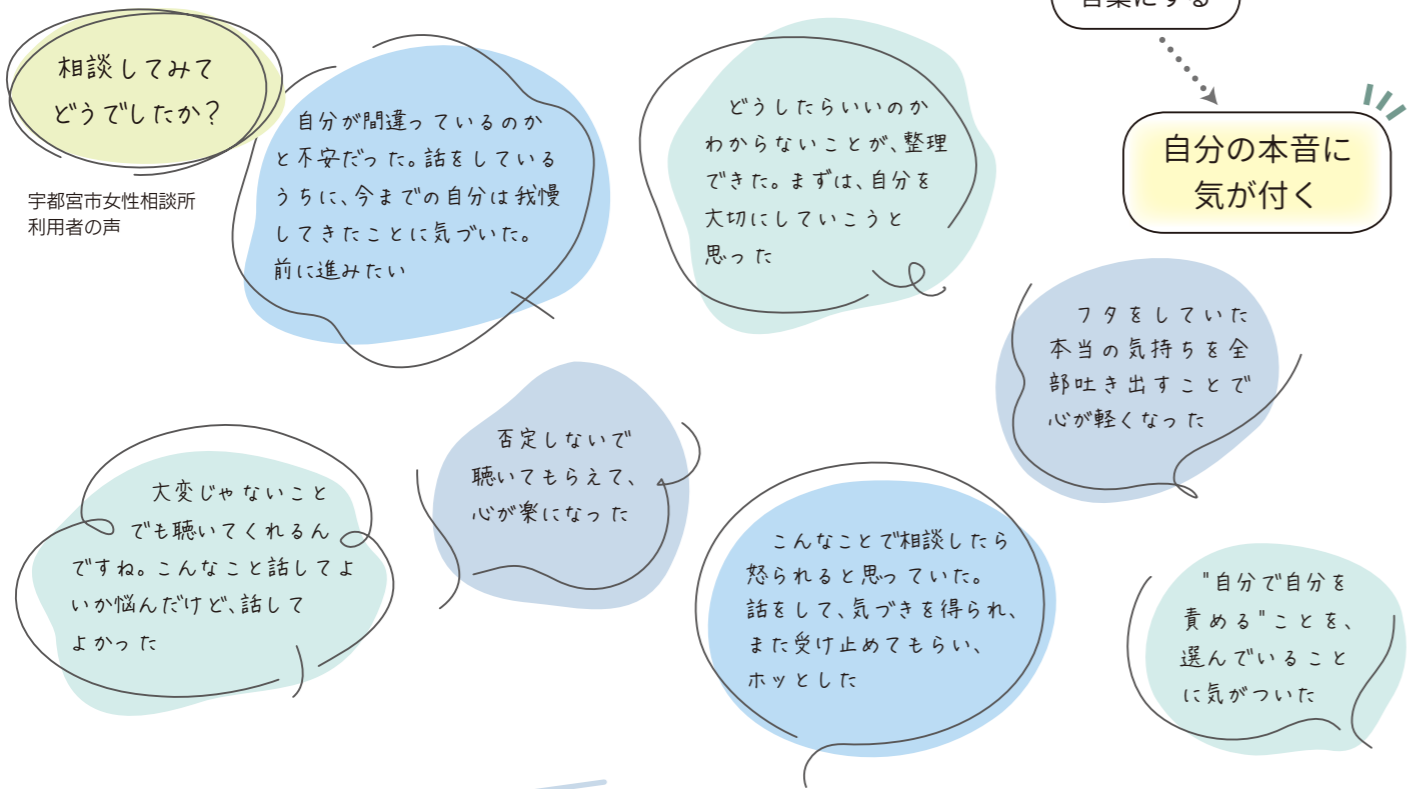
- なんとなく気分が落ち込む日が続いている
- しんどい理由をうまく言葉にできない
- 誰かに話したいけど、迷惑かもってしまう
- 気晴らしにSNSを見て、余計に疲れることがある
- 頑張っているはずなのに「まだ足りない」と感じる
- ちゃんと眠れていない
- 本当の気持ちをしまい込むクセがある
- ひとりしていると、不安が大きくなる
- 「これくらいで相談するのは大げさかな」と思いがち
- なんとなく、このチェックが気になってしまった

ひとつでも当てはまったら  
相談のタイミング▶▶

# 「相談しても意味がない」と感じているあなたへ

「相談しても、どうせ何も変わらないかも」「話しても解決しないかもしれない」。そんなふう感じて、ひとりで抱え込んでいませんか。そうってしまうのは、決して珍しいことではありません。

ただ、相談は必ずしも答えを出すためのものではありません。誰かに話すことで、自分でも気づかなかった気持ちが言葉になったり、頭の中のものやもやが少しずつ整理されたりすることがあります。「つらかったんだね」「話してくれてありがとう」と受け止めてもらえるだけで、心が少し軽くなることも。実際に、相談をきっかけに気持ちや行動が変わった方もいます。

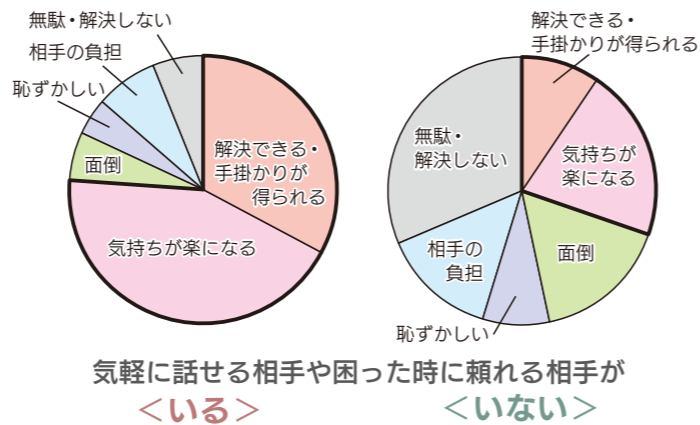


# 相談がもたらす “前に進む力”

相談の力は、国の調査からも確かめられています。内閣府が行った調査(右図)では、気軽に話せる相手や困った時に頼れる相手がいる人といない人で、相談に対する意識が違ってくるのがわかりました。

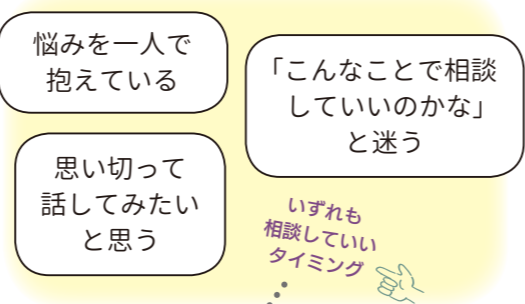
誰かに話すことで心が少し軽くなり、思いを言葉にするうちに考えが整理され、止まっていた気持ちがゆっくりと動き出すこともあります。相談は、状況をすぐに変えるためだけのものではありません。自分の中にある力を取り戻し、前に向かって一歩踏み出すための、大切なきっかけにもなるのです。

“相談すること”を、どう思いますか？



参考:内閣府「人々のつながりに関する基礎調査」(令和7年度)より

## 話すことで心は動き出す



気持ちが少し動き出したときこそ、自分に合った支え方を見つける大切なタイミング。今の自分の気持ちや状態に合わせて利用できるさまざまな支援をご紹介します。

### check sheet A

- 相談したいことが、はっきりしていない
- 誰かと話さなくてもいい場所がほしい
- 家や職場以外で安心して過ごしたい
- 一人で静かに過ごす時間がほしい
- 気持ちを整える場所を探している

1つでも当てはまった方は▶

### check sheet B

- 電話や面談は少し緊張する
- 自分のペースで相談したい
- 文字で気持ちを伝えるほうが楽
- 話さなくてもいい方法を探している
- まずは軽く相談してみたい

1つでも当てはまった方は▶

### check sheet C

- 仕事・家庭・人間関係など、悩みがいくつか重なっている
- 何から話せばよいか分からない
- 話を聞いてもらいながら整理したい
- 可能なら、支援してほしい
- 近くの相談機関で、対面で話したい

1つでも当てはまった方は▶

### 相談したいことがなくても利用できます

#### つなサポ まいまいルーム

女性が気軽に立ち寄ることのできる居場所を月2回開設しています。飲み物やお菓子のご用意のほか、ちょっとした悩みの相談やアロマ・ハーブ教室などのワークショップもあり、一人でもゆっくりと過ごせます。

運営団体「ウイメンズハウスとちぎ」代表のインタビューも掲載しています

開催時間など詳細はコチラ▶

### LINEで相談できます

#### 宇都宮市女性のためのLINE相談

電話や面談は少しハードルが高いと感じる方に向けた相談方法です。女性が抱える不安や悩みに女性相談員が答えます。

手順 ①宇都宮市公式LINE「教えてミヤリー」を友だち追加する  
②トップメニュー右上の「チャット相談」をタップする  
③「女性相談所」をタップし、簡単なアンケートに回答後、相談開始

対応時間など詳細はコチラ▶

### 連携団体による相談窓口

#### つながりサポート女性支援(つなサポ相談室)

仕事のこと、家庭のこと、人間関係、気持ちの不調など、さまざまな悩みを幅広く相談できます。

詳細はコチラ▶

### 電話または対面で相談できます

#### 宇都宮市女性相談所 TEL.028-636-5731

電話または面談(面談は要予約)で相談できます。

時間 火曜日から土曜日9時～17時(第4土曜日は正午まで)  
※祝日・年末年始は休み。月曜が祝日の場合、火曜日も休み

場所 宇都宮市明保野町7-1  
男女共同参画推進センター「アコール」内

詳細はコチラ▶

## そこに、出会いがあります

私たちは、DVや性暴力、虐待などの被害を受けた女性を支援する民間団体です。近年、身体的暴力の相談は減り、モラハラや経済的暴力の相談が増加。つながった女性たちの多くは、困難な状況下にあっても「自己責任」「相談しても無駄と思っていた」と語ります。「SNSに仲間がいる」「相談はChat GPTに」という話もよく聞きます。ネット上に優しく受け止めてもらえる居場所があるのは、救われますよね。でも、身近なところにも相談窓口というリアルな“扉”

認定特定非営利活動法人  
ウイメンズハウスとちぎ 代表 丸山文子さん

がたくさんあります。扉の先には相談員がいて、そこには“人と人との出会い”があります。生まれる場所も、育つ環境も選べない私たち。その後の選択肢だって、そう多くはなかったはず。あなたの話を聞かせてください。私たち相談員は、あなたに出会い、あなたを知り、一緒に“これからできること”を考えたいと願っています。

TEL.028-621-9993  
(受付時間/平日9時～17時)

詳細はコチラ▶

# Sunshine

ビューティアトリエグループ  
総美 有限会社  
代表取締役社長  
郡司成江さん



本市では、男女共同参画社会の推進に向けて、さまざまな分野の女性のチャレンジを応援しています。今回は経営する美容室を通して、ヘアケアとともに女性の心身の健康をサポートする「美容室はまちの保健室®」に取り組んでいる、郡司成江さんにインタビューしました。

弊社では、美容師の施術を受けながら女性の健康についての相談ができる「美容室はまちの保健室®」という取組を実施しています。美容室は“サロン”とも呼ばれる交流・情報交換の場。それが社会にどういった役割を果たせるかを考えたときに、“地域の女性の健康を支えていきたい”と、この事業をスタートさせました。

幸い賛同して下さる産婦人科の先生方も多く、多くのスタッフも「やってみよう」と手を上げ、会社として女性の更年期について学び始めました。「美容室はまちの保健室®」認定サロンには、婦人科医監修の「更年期ヘルスケアアドバイザー」の有資格者が



「多くの方に、更年期に対する正しい知識を届けたい」と話す郡司さん

いるので、年齢を重ねることで出てくる悩みについて、良い医師の情報やサブリの紹介などをすることができます。お客さまからは「ちょっとした不調と思っていたけれど、相談したことで『このくらいでも受診して良いんだ』とわかって心が軽くなった」と喜ばれています。

また、更年期について学ぶことは弊社のスタッフにも良い影響がありました。女性が多いので、「自分の更年期の不安が解消された」という声のほか、知識や資格を得たことで、より短い労働時間で成果を出せるようになったのです。これからは女性も“子育てが終わった後、自分がどう在りたいか”を意識して知識や技術を高めたいと思います。美容業界は女性が多いとはいえ、まだ日本全国のサロンの経営者は男性が多いのが現状。ですが、これからは女性もキャリアを積み、女性と男性それぞれが協力し合える社会になっていくことを期待しています。

また、弊社は“髪を美しくするためには健康でなければならない”という理念を掲げて、お客さまの外見、内面、精神面を整えるお手伝いをしています。例えば、弊社のサロンの店頭でオーガニックの野菜を販売していることがありますが、これは若いスタッフたちが無農薬の畑で育てたもの。こ



有機野菜は寮で暮らすスタッフの食事にも利用され、食育の面もあるそう

ういった体に良い食べ物との出会いや、最新の美容のコツを聞くなど美容室で過ごす時間がお客さまの“人生のスパイス”となり、いくつになっても元気でイキイキと輝く一助になればとても光栄です。

Hot News

## 「うつのみやウーマンインタビュー」

地域や家庭、学校、そしてさまざまな職場で、宇都宮市には自分らしい一歩を踏み出し、周囲に前向きな変化を生み出している女性たちがいます。本市では、多様な分野で活躍する女性にスポットを当て、その思いやこれまでの歩みをロールモデルとして広く発信していきます。



詳細はコチラ▶



## 「きらり大賞」受賞事業者

本市では男女共同参画社会の実現を目指し、性別に関わりなく個性と能力を発揮できる、働きやすい職場づくりに積極的に取り組む市内事業者を表彰する男女共同参画推進事業者表彰「きらり大賞」を実施しています。各受賞者の取組については、市HPをご覧ください。

### 近年の受賞者数

R5年度	R6年度	R7年度
11者	10者	25者

これまでに  
98者受賞!

詳細はコチラ▶

