



# はたらく女性の お悩み シェアタイム



2023年

**11月21日** 火 19:00~20:00

すてっぷ セミナー室2 (エトレ豊中ビル5階)

働きづらさを感じている40歳くらいまでの女性

休職中や就職活動中の方も参加OKです

仕事の悩みを一緒にお話ししてみませんか。  
話すことで気持ちが少し軽くなったり、同じ悩みを持つ人がいることを知るだけで、  
少し楽になることもあるかもしれません。  
聞くだけの参加もかまいません。申込は不要、途中参加や早退もOKです！

職場の人間関係が悪くて、  
毎日仕事に行くのがしんどい。

ストレスで体調が悪いけれど  
上司が怖くて相談できない。

休職中でこれからどうしたらいいのかわからない。  
転職活動が長引いていて不安…

参加  
無料

主催：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団

問合せは すてっぷ 講座担当まで

TEL：06-6844-9773 FAX：06-6844-9706

メール：kouza@toyonaka-step.jp

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-501 <水曜休館>



すてっぷHP

## すてっぷってどんなところ？

豊中市の公共施設です。性別にとらわれず、一人ひとりの個性や能力を大切にできる社会をめざし、活動しています。

すてっぷには、貸ホール・貸会議室や、本やDVDの貸出ができる情報ライブラリー、女性のための相談室があります。女性の就労、技術・資格取得支援、心とからだのこと、ワークライフバランスに関する講座・イベントなども実施しています。

## すてっぷおとなGirls部

2016年度のすてっぷ主催講座からできた活動です。「毎日がしんどい」と感じている40歳くらいまでの独身女性を対象に、これまで月1回くらいのペースで集まって、おしゃべりをしたり、お散歩にでかけたり、講師を招いたミニセミナーなどを行っています。お気軽にご参加ください！

メールリングリストで開催日をお知らせします！

メールリングリスト  
登録はこちらから→



すてっぷを活用しよう！ 豊中市以外にお住まいの方でも、どなたでもご利用頂けます！

### 女性のための相談窓口 すてっぷにはたくさんあります！



- ・女性の生き方総合相談（電話・対面）
- ・からだと心と性の相談
- ・しごと準備相談
- ・労働相談
- ・離婚にまつわるお金の相談
- ・法律相談

相談窓口では、誰にも話せずにひとりで抱えこんでいる悩みについて、一緒に考え、次の一歩を踏み出す応援をしています。

「これってどうなのかな」と悩まないでお話を聞かせてください。すべての相談が無料で受けられます。

お問合せ・ご予約はこちら **06-6844-9739**



#### 就労支援スペース 「すてっぷα」

- ・就職活動応援
- ・応募書類作成
- ・PC、USBの貸出
- ・一時保育付き



#### 情報ライブラリー

- ・ジェンダーや、女性の生き方などに関する蔵書の閲覧・貸出
- ・ハローワーク求人検索用PCの設置



#### 自習室 Myすてっぷ

- ・資格取得
- ・受験勉強
- ・宿題



#### 貸ホール 貸会議室

- ・市民活動
- ・イベント開催
- ・交流会（非営利活動のみ）



#### とよなかフリーランス MEETコミュニティ

- ・フリーランス応援
- ・相談の場
- ・学びの場
- ・出会いの場

★ロビーには、給水スポット、コインロッカー、コピー機も設置しています。ご活用ください！

※ご利用には事前予約や登録が必要です。詳細は、お問合せください。  
HPやLINEからもご確認いただけます。 <https://toyonaka-step.jp/>



すてっぷ  
LINE登録は  
こちらから！