

事前に申し込みが必要です。参加費無料。託児があります。

● 離婚に悩む女性のためのミニセミナー

離婚手続きの流れ、財産分与や親権、養育費など、離婚に関する基本的なことを女性相談員が説明します。

● 対象 離婚に悩む当事者の女性

● DVを知る基礎講座

身体への暴力だけではないDVの実態や被害の影響、回復に向けて大切なことを女性相談員が伝えます。

● 対象 女性(家族や支援者も可)

● “気持ちを伝える”ミニ講座 ～女性のためのコミュニケーション～

自分の気持ちを言葉にできなくてもややもしたり、相手に合わせてばかりで疲れたりしていませんか。人との関わりが少し楽になるヒントを学びます。

● 対象 コミュニケーションに悩む女性

● “学び直し”を通したキャリア支援(まなキャリ)

キャリアカウンセリングと個別学習であなたの「こうなりたい」をサポートします。
学習内容は目標や希望に合わせてプランニングします。

● 対象 10代の頃などに十分な学びの経験を得られなかった、就学や就業・転職を目指す女性

他にも様々な講座やイベントを開催しています。
詳しくは、ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

エル・ソーラ仙台28F

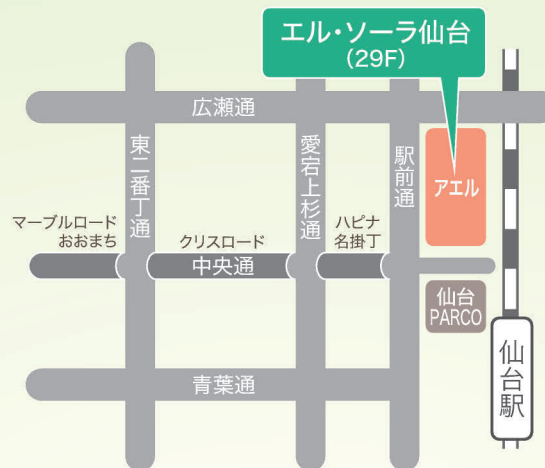
● 子どもと一緒に

キッズコーナーや授乳室があります。

● 知識を力に

市民交流・図書資料スペースでは、女性のこころとからだ、仕事と生活、離婚、DV・性暴力など、さまざまなテーマの図書等が閲覧・貸出できます。

エル・ソーラ仙台 女性相談



※オフィス棟高層階用エレベーターをご利用ください。
※専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

- 地下鉄/仙台市地下鉄南北線・東西線 仙台駅下車 (北7・8番出口)
- バス/仙台駅前下車
- JR/仙台駅西口より

〒980-6128 仙台市青葉区中央1-3-1 アエル29F

TEL (022) 268-8302

月・水～土 9:00～17:00 / 火 9:00～21:00
祝日・休館日を除く

HP <https://www.sendai-0.jp/>

X(旧Twitter)



メルマガ登録は
HPから



仙台市男女共同参画推進センター エル・ソーラ仙台は
(公財) せんだい男女共同参画財団が指定管理者として、
管理運営しています。

仙台市男女共同参画推進センター

エル・ソーラ仙台 女性相談

あなたの“これから”を
一緒に考える
女性のための相談室です



■ 秘密を守ります ■
■ 相談無料 ■

相談室では、女性相談員が
あなたの気持ちや悩んでいることを
丁寧にお聴きし、
あなたがどうしたいか、
何ができるか一緒に考えます。

悩みやもやもやを
ひとりで抱え込まずに
話してみませんか。

今までと違う視点で
できごとを見つめ直したら、
目に映る景色が少し変わるかも
しれません。

夫やパートナー
との関係に
悩んでいる...

突然離婚を
切り出された

性被害、
どこに
相談すれば？

どこに相談したら
いいかわからない

親との関係が
苦しい

子育てが
つらい

働き方を
変えたい

これって
セクハラ？パワハラ？

夫婦・パートナー間の問題、家族、子育て、こころの問題、生き方、仕事、人間関係、DV（ドメスティック・バイオレンス）、デートDV、性暴力、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の様々な悩みに女性相談員が応じます。

面接相談予約・問合せ
エル・ソーラ仙台 相談支援係

Tel.(022)268-8302 月・水～土／9:00～17:00、
火／9:00～21:00（祝日・休館日を除く）

項目	相談時間	月	火	水	木	金	土
電話相談 （予約不要・匿名で相談できます）	9:00～15:30	○	—	○	○	○	○
	相談専用電話 Tel.(022)224-8702						
面接相談 要予約	9:00～15:30	○	○	○	○	○	○
	16:00～20:30	—	○	—	—	—	—
	以下の相談をご希望の方は、事前に面接相談が必要です。						
法律相談	10:00～13:00	—	第1・第3 （弁護士）	—	—	—	第3 （女性 弁護士）
就業自立相談 （ミ・ソラ）	時間・曜日は 面接相談と同じ	働くことの悩みや課題を整理して、これからの 働き方を一緒に考えます（仕事のあっせんは行いません）					

託児について



面接相談（法律相談、就業自立相談を含む）には託児をつけることができます。

- 無料
- 対象年齢：0か月から小学1年生まで
- 要予約