

## 気軽に話しませんか？



一人ぼっち 頑張っているのに 辛い 苦しい  
どうしたらいい？ など何でも



## 話してみませんか？

ご自分の気持ちや思い、  
不安、不満、愚痴 など  
お聴きします。

## すっきりしませんか？

話すことで心が軽くなった  
気持ちが明るくなったり  
切り替えができます。



守秘義務を守ります。安心してご利用ください。  
ボランティアで行っています。費用は必要ありません。



## 一緒に活動しませんか？



傾聴ボランティアの資格を持っている方、経験のある方、  
経験のない方、関心がある方も、ご連絡くださいね。



しずくが波紋を作るように  
お気持ちに変化が起こりますように

## 【 お問い合わせ 】

朝霞市ボランティアセンター（はあとぴあ 3F.）

☎ 048-486-2485

☎ 048-486-2418