

# 女性のための相談室だより

目に映る風景の明るさに春の訪れを感じる今日この頃ですが、春は就職や入学をはじめ生活環境の変化が多く、こころの不調が発生しやすくなる時期でもあります。

相談室では、女性相談カウンセラーがともに考え、解決に向けて気持ちの整理のお手伝いをします。相談は無料です。秘密は厳守します。一人で悩まずご相談ください。

## 不安への対処法

コロナ禍での生活が1年以上続いています。先の見えにくい毎日に不安を覚える方も多いと思います。そこに家族や職場の人間関係等の問題が重なると不安は増大してしまいます。

不安が強くなるのは「未来についての不確かなことに対する恐怖」が原因と言われています。「現実には起きていること」と「自分が想像していること」を区別して考えることが大切です。また、心配なことを1日中考えたり、ネットで検索したりして自分で不安を高める行動を取ってしまいがちです。意識的に別の行動を取り入れ気分転換を図ることも大切です。

相談室の2月の相談は、半数が家族に関することでした。すぐに原因を取り除き解決することが難しい問題です。ご相談をお伺いすると合わせて、心と身体を軽くするリラクゼーションや呼吸法をお勧めしています。花を眺めたり好きな音楽を聴いたりする五感を使ったリラクゼーションや腹式呼吸による深呼吸は、副交感神経が活性化され気持ちの安定や緊張の緩和に効果があると言われています。

これからも相談者が毎日を少しでも心穏やかに過ごしていけるようサポートしていきます。

女性相談カウンセラー

お気軽にお問い合わせ  
合わせください

## 女性のための相談室ご案内

※神戸市在住・在勤・在学の方優先

### 面接相談予約

078 - 361 - 8935

◆受付時間◆

火～日曜 9:00～17:00



### 一般電話相談

078 - 361 - 8361

火～土曜 (祝日を除く)

10:00～12:00・13:00～15:00



面接相談	火曜	水曜	木曜	土曜
こころの悩み相談 (面接時間 50分)	毎週 (祝日を除く) 13:00～ 15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00～15:50
法律相談 (面接時間 30分)			毎月2回 13:00～15:30	毎月2回 13:00～15:30
就業・チャレンジ相談 (面接時間 45分)				毎月1回 9:10～11:55

※からだ相談は3月末で終了しました