

# 女性のための相談室だより

あすなろKOBÉ

(神戸市男女共同参画センター)

4月号 (令和3年4月)

花の香りがそよ風に運ばれてくる季節となりましたが、先行きの見えないコロナ感染情勢が続く中、不安やストレスを感じる方も多いと思います。

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。

## 「ストレスは変化である」

3月は「生きがいや生き方」について話された方が増えたような気がします。「これまでとは全く違う環境」の中で、じっくりと自分と向き合っておられるのかもしれませんが。

3月から4月というのは環境の変化が大きい時期です。新社会人として就職をしたり、栄転や昇進、結婚などもあるでしょう。こういった「いいこと」も、実はストレスとなるのです。

いいことであっても悪いことであっても、自分にとって何か変化があった時、人はそれを「ストレス」と受けとめます。

ここで大切なことは、自分の中にあるストレスをしっかりと「意識する」ということです。自分にとって何かの変化があった時は、自分の身体や心にしっかりと意識を向けて「無理をしていなかったか」「少しでも疲れのサインが出ていないか」を客観的に判断しましょう。そして睡眠などで、脳や身体をゆっくりと休めましょう。

女性カウンセラー

## 5月 開催セミナー

日時		タイトル
5月	15日(土) 13:30~15:30	女性のための法律セミナー 「知っておきたい離婚にまつわる法律とお金の話」 講師： 中村 留美 さん(兵庫県弁護士会所属弁護士)

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