

# 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)

7月号 (令和3年7月)

梅雨末期の不安定な天気から、蝉の声もひときわ高く暑さが日ごとに加わり、いよいよ本格的な夏が始まります。新型コロナウイルス感染症予防とあわせて、夏バテしたり、熱中症予防も必要となり、体調不良やこころのストレスを抱え込むことになるかもしれません。

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。

## 「からだをゆるめてこころもリラックス」

6月も「家族」に関する相談が半数近くを占めました。外で発散できない分、家族がお互いにストレスの種になってしまうのでしょうか。

ストレスがかかると心だけでなく身体も緊張します。意識的にからだのゆるんだ状態を作ることで心の緊張をほぐし、リラックスする方法についてお話ししたいと思います。

### ★目の周りの力を抜く★

- ①背筋を伸ばして座り、軽く目を閉じる。
- ②息を吸いながら目をギュッと閉じて2～3秒キープ。

### ★額の力を抜く★

- ①背筋を伸ばして座り、息を吸いながら額に力を入れて上を見る。
- ②息を吐きながら軽く目を閉じる。

### ★肩の力を抜く★

- ①背筋を伸ばして座り、息を吸いながら両肩を上げる。
- ②息を吐きながら両肩をストンと下す。

家の中でひとりで気軽にできるので、ぜひ試してみてくださいね。

女性カウンセラー

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