

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)

8月号 (令和3年8月)

真夏の日差しが照りつける中、ヒマワリが空を仰ぎ、夏を通しての暑さが身にこたえる8月。新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

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。

「今、ここ」の自分と向き合う

7月も家族・夫婦の相談が半数を超えています。

今は様々なことが制限され、そういったことも家庭内に影響を与え続けているのではと思われます。

私たちは仕事のミスを思い出して悔んだり、人間関係に不安を感じたりというように、ネガティブな感情に巻き込まれてつらくなることがあります。

そんな時は「今、ここ」に意識を向けてみましょう。

例えば、

触れる：木の幹や木の葉一枚一枚に触れる。

嗅ぐ：雨のにおいを嗅ぐ。アロマやお香もいいですね。

見る：夜空の星や月を見る。遠くの山々を見る。

聞く：風がそよぐ音や鳥のさえずり、水の流れる音などを聞く。

味わう：ごはんを味わう。りんごにかぶりつく。

他にもたくさんありますね。

このように「触れる」「嗅ぐ」「見る」「聞く」「味わう」という五感を使うことは「今、ここ」に意識を向けることにつながりますし、五感を通して今の自分と向き合い、つらい気持ちから解放されることができます。

女性カウンセラー

9月 開催セミナー

日時		タイトル
9月	18日(土) 13:30~15:30	心理学の視点から考える コロナ禍の女性のストレスとメンタルヘルス ~変化した生活の中で~ 講師：武藤 麻美 さん (阪南大学 国際コミュニケーション学部 准教授)

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