

女性のための相談室だより



(神戸市男女共同参画センター)

11月号 (令和3年11月)

落ち葉が風に舞う季節となりました。コロナ感染者数は減少していますが、まだ警戒は怠ってはならない日々です。普段の生活が送れない日々が続いたことで、今までに経験したことのない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。

「家族の悩み」

今月の相談では「家族の悩み」が多く寄せられました。

両親の介護と子育てに追われ、夫が家事に積極的に関わってくれないため、他に頼る家族がおらず、ひとりで抱え込んでしまい自責の念から体調不良を起こしてしまうという事例がありました。

相談室では、心のストレスを受容し心理的安定をサポートしています。

「家族の悩み」には親子関係と夫婦関係が複雑に絡んでいることが多いため、「自分はどうかわりたいのか」といったことや、「何を夫婦で共有したいのか」といったことを整理しながら、サポートしていきたいと考えています。

女性相談カウンセラー

12月 開催セミナー

日時	タイトル
12月4日(土) 13:30~16:00	シネマ&トーク 「ピリープ 未来への大逆転」 (2018年/アメリカ/120分 日本語字幕)
12月1日(水) 14:00~16:00	働く女性のためのスキルアップセミナー 「相手にわかりやすく伝える！プレゼンテーション講座」 講師：新名 史典 さん(株 Smart Presen 代表)
12月17日(水) 10:00~11:30	脱・日本語思考で自己分析！～主語を“I”にしてジブンのあり方を見つけよう～ 講師：小川 彩美・武内 伸雄(Live Vividly)

お気軽にお問い合わせください

面接相談予約

TEL 078-361-8935

◆受付時間◆

火～日曜 9:00～17:00

一般電話相談

TEL 078-361-8361

火～土曜(祝日を除く)

10:00～12:00・13:00～15:00

女性のための相談室ご案内

※神戸市在住・在勤・在学の方対象

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