

女性のための相談室だより

1月号 (令和4年1月)

暦の上では初春ですが、厳しい寒さが続き、身の引き締まる思いで新年がスタートしました。新型コロナウイルス感染症の収束ははまだ見られず、長引く緊張状態は知らず知らずのうちに心身に影響を与えていることもあります。

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。

「リラックス効果」

12月の相談内容は「家族」「夫婦」が全体の50%以上を占めていました。身近な人間関係はストレスフルになりがちです。

そこで今回はリラクゼーション効果があるとされている飲み物を3つ紹介します。

※ホットヨーグルト(ヨーグルト+牛乳+きな粉、ハチミツ等)

乳製品に含まれているトリプトファンは、自律神経に働きかけて脳をリラックスさせるホルモン「セロトニン」の生成に欠かせない栄養素です。

※ミルクココア(牛乳+ココア)

ココアの苦味成分テオプロミンは、セロトニンに働きかけて脳をリラックスさせる効果があります。

※バナナミルク(牛乳+バナナ)

バナナにはトリプトファンとその代謝を助けるビタミンB6がバランスよく含まれています。

この他、ハーブティーや緑茶、炭酸水等もリラクゼーション効果があると言われています。リラックスしたい時、手軽に楽しんでみてください。

女性相談カウンセラー

2月 開催セミナー

日時		タイトル
2月	5日(土) 14:00~16:00	~「夫源病」の提唱者が語る~ 共に自立した生き方を目指して 講師:石蔵文信さん(医学博士・大阪大学人間科学研究科 未来共創センター 招へい教授)
	9日(水) 13:30~15:30	DV防止セミナー第2回 ~DV・離婚・子ども~ 法的支援の現場から 講師:奥見はじめさん(奥見法律事務所 弁護士)

お気軽にお問い合わせ
合わせください

面接相談予約

078 - 361 - 8935

◆受付時間◆

火~日曜 9:00~17:00

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・キャリア相談 (面接時間 45分)			毎月2回 17:00~19:45	毎月1回 9:10~11:55



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