

コロナ渦中、梅の開花の便りが届く季節になりましたが、余寒なお厳しい昨今、身体的な不調だけでなく精神的な不調を引き起こす時期でもあります。

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。

「セルフケア」

時節柄もあり1月は、こころとからだが疲れている方が多かったように思います。わけもなくイライラしたり、疲れた、つらいと感じるときがありますよね。

そのようなときは早めの「セルフケア」が効果的。基本はできる範囲で自分の面倒をみること。その例をご紹介します。

- からだを動かす…散歩、軽いランニング、ストレッチなど自分に合った方法が良いです。
- 今の気持ちを表現する…文字、イラスト、落書きなど手を動かすことが大切です。
- 深い呼吸を心掛ける…深呼吸、ため息、あくびもリラックスできます。
- 「なりたい自分」に目を向ける…イメージすることで目標が身近になります。
- 音楽を聞いたり歌を歌う…その時の自分の気分に合った曲が寄り添ってくれます。
- 笑う…チャンスを見つけて笑ってみる。口角を上げる。作り笑いでも効果があるとの研究結果があります。

また「相談してみることもセルフケアです。意識して「自分のためのケアタイム」を作り、こころとからだを大切にしましょう。

女性相談カウンセラー

3月 開催セミナー

日時		タイトル
3月	2日(水) 13:30~15:30	～アンガーマネジメントで学ぶ～ 「怒りとの上手な付き合い方」 講師：宮本 由起代 さん (特定非営利活動法人心のサポート・ステーション代表理事)
	26日(土) 13:30~15:30	防災セミナー 会場参加・オンライン(ZOOM) 「ジェンダーの視点から考える防災の話」 講師：斉藤 容子 さん (関西学院大学災害復興制度研究所主任研究員・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・在学の方対象



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