

女性のための相談室だより

秋を通り越して急に寒い冬がやってきましたね。急いで厚めのコートを出してこられた方も多いかと思いますが。冬がやってきたことでお鍋やおでんの美味しい季節になり、家族で暖かい時間を過ごす機会も増えた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。一方で家族で集まる機会が増えると、少しの言動の行き違いで、お互いを傷つけてしまうこともあると思います。

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。

受容されることの効果

『人とうまくいかない、自己肯定感が低いんです』とお聴きすることがあります。自己肯定感が下がっていると感じた時は、安心できるところで話を聞いてもらいましょう。

ではそうすることで、話す人にどんな変化が起こるのでしょうか？

聴く人が話す人を「尊重」し「傾聴」することによって、話す人は『自分は受け入れられている（受容）』という体験をします。自分のことを大切に聴いてもらえると、自分自身を大切に扱っても良いのだと自信を取り戻し始めます。ありのままの自分を受容されると自己変革が起こり、自然な感情（悲しみ、不安、怒り・・・）を出すことで、自分の感情を取り戻せます。感情を取り戻すと、自分は何をどうしたいのか、どう思っているのか、考えられるようになります。また、受容されると、こころが軽くなり、癒され、成長が始まります。これまでのとらわれから自由になるのです。

他者から受容されることで自己受容につながり、自己肯定感が上がります。自己受容と他者受容は比例します。受容される体験を積み重ねるうちに、人との関係も楽になり生きやすくなります。

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～土曜 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1回 13:00～15:30	毎月2回 13:00～15:30
働く女性・働きたい女性 のためのキャリア相談 (面接時間 45分)			毎月2回 17:00～19:45	毎月1回 9:00～11:45