

女性のための相談室だより

梅雨の不安定な天気、暑さが日ごとに加わり、蒸し暑い日が続いています。いよいよ本格的な夏が始まります。新型コロナウイルス感染症予防とあわせて、夏バテや、熱中症予防も必要となり、体調不良やこころのストレスを抱え込むことになるかもしれません。

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。

物事にはいろんな見方がありますが、困ったときには一面しか見えてない事がよくあります。

そんな時・・・

「リフレーミング」で見方を変えてみよう！

リフレーミングとは、フレーム（枠組み、今までの見方）を新しい見方に変えてみることを言います。よく知られているのは「コップの水問題」

- ・コップに水が半分しかない。→まだ半分も残っている。
- 他にもリフレーミングしてみると、
- ・今日は雨ふりで嫌だ。→水不足解消、恵みの雨だ。
- ・暑くてたまらない。→空が青く澄み渡り気持ちいい。
- ・仕事でミスをした。→それだけチャレンジした証拠だ。
- ・メールの返信が来ない。→忙しすぎてメールを見ていない。

性格のリフレーミングでは、

- ・出しゃばりな人→他人の面倒見がいい。
- ・無口な人→思慮深い人。
- ・しつこい人→粘り強い人。
- ・心配性な人→将来の危険を回避する準備をしている人。

これらは一例ですが、言い換えてみてどんな気持ちになりましたか？ご自身の問題をリフレーミングしてみませんか？相談室では皆さんの問題を一緒に考えます。相談室でお待ちしています。

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 毎月2回 5:30	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)			17:00～19:45	毎月1回 9:00～11:45