

女性のための相談室だより

木々の若葉が目まぶしい季節となりましたが、新型コロナウイルスの感染流行が長く続くことで、以前のような生活に戻れず、不安や、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか？

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。

「考えすぎないための6つの習慣」

4月は出会いや別れなど変化の多い季節です。

不安や心配事があると睡眠が十分にとれなくなります。

「考えすぎないための6つの習慣」についてお話ししましょう。

①寝る前はお花畑にいる気分で

寝る30分くらい前から自分のことを考えないようにします。綺麗な景色や可愛い動物など好きなものを思い浮かべて、心を軽やかなお花畑状態にしましょう。

②初めて会った人を心の中で1分間褒める

褒め癖がつくと志向が前向きになります。

③わからなくてできないことはあきらめる

問題には解決出来る事と出来ない事があるので、その問題が解決可能かどうか仕分ける習慣をつけましょう。

④週1回別人のようにふるまってみる

「私はこういう人間だ」と決めつけない。「内気だから自分からは話しかけられない」と思っても、週1回自分から挨拶してみると相手からも挨拶が返ってきてハッピーな気分に変化をもたらしてくれます。

⑤せっかちをやめる

性急に結論を出そうとするとストレスが増すので、ゆっくり構えましょう。せっかちは禁物です。

⑥人は皆不完全である

人は皆不完全な存在と認めると、心の中の葛藤が減り肩の力がスーッと抜けるかもしれません。しんどい時、「考えすぎないための6つの習慣」を少し思い出してみてくださいね。

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