

# 女性のための相談室だより

## あすっぴ KOBE

### 3月号 (令和4年3月)

暖かい春の日差しを感じる頃となりましたが、コロナ渦で落ち着かない日々が続いております。新年度に向けて、生活環境の変化も多く、体調やこころの不調が発生しやすくなる時期でもあります。

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。

## 「ストレスを『区切る』こと」

寒い季節は心も身体もかたくなり、ストレスをためやすい時期と言えます。ストレス状況が続く時、「時間」「空間」「五感」を区切ることで、緊張という感情を断ち切り、リラクセス効果を得られることがあります。

「時間の区切り」 疲れる前に休憩する等で、ストレスの「持続期間」を区切る効果があります。

「空間の区切り」 ストレスや緊張のある場から空間的距離を取ることで連続する緊張を区切ることができます。

- 「五感の区切り」
- ・ 絵画や花を眺める（視覚）
  - ・ 音楽を聴く（聴覚）
  - ・ アロマをたく（嗅覚）
  - ・ 美味しいものを食べる（味覚）
  - ・ 温泉につかる（触覚）

など、意識的に「区切る」習慣を、ストレスをためる前にやってみてください。

女性相談カウンセラー

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 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