

# 女性のための相談室だより

アジサイが美しく咲く6月。瑞々しい草木の様子や、梅雨晴れの空の爽快さなど、美しい情景を感じます。しかしその反面、季節の変わり目と長引くコロナ禍で、不安やストレスを感じることはありませんか。

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。

先月は、家族のことや自分の精神面でのしんどさを話される、40～50代の方が多く相談に来られました。

一方で、この年代は、子育てがひと段落し、親の介護までは少し時間があり、「さて自分の時間をどう使ったらよいのか」と、立ちどまる年代でもあります。そんな時、趣味や、やりたいことが思いつかない焦りを訴えられる方がおられます。でも大丈夫。日常生活の中で気づきがあります。

たとえば、

「いい香りに誘われて行くと新しいパン屋さんを見つけた」

「私をお母さんと間違った小さな子にスカートを引っぱられた」

「空を見上げるとハート形の雲が浮かんでいた」

など、何でもいいのです。少し頬が緩みほっこりできる一瞬があれば。気持ちが落ち込みそうになった時、その一瞬を思い出してみましょう。

「ま、いいか」と思えるかもしれません。

その一瞬を見つけるために、アンテナをたてて五感を鋭敏にして生活することを心がけましょう。それが、趣味ややりたいことにつながるヒントになるかもしれませんね。

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