

# 女性のための相談室だより

暑い夏から、秋を感じる間もなくいきなり寒くなりましたが、急な気温の変化でこころと身体が急な変化についていけず、不安になる方も多いと思います。

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。

## 「ネガティブな感情の受け止め方」

人は、怒り、悲しみ、寂しさ、嬉しさ、喜びなどの感情を自然と持つものです。けれど、「ネガティブな感情はどう扱っていいの?」と、コントロールに困ること、ありますよね。そんな時は、どう対処すればいいのでしょうか?

### ◆ステップ1

まず、感情は「抑圧」するよりも、「理解」してあげてみてください。私の心の中には、、、

- ・怒り狂って相手を思わず責め立てたり、憎んでしまうような激しい一面がある。
- ・不安や寂しさで押しつぶされそうで、他人に依存したくなる気持ちがある
- ・なぜか怖くて怯えて、誰とも関わりを持ちたくない、心を閉ざしたいことがある

「そんな私もあるんだね」「そんな自分でいてもいいよね」「そんな自分を許します」と、ただそれを感じてみましょう。

### ◆ステップ2

その感情を持っている自分と対話してみましよう。優しく語りかけてあげてください。「どうして、そんな気持ちになったんだろう・・・」って。

- ・こんなに怒っていたんだね、腹立つよね...。
  - 大切にされてないって思ったんだね。じゃあ、それを相手に伝えてみる。
- ・こんなに不安や心配を感じてたんだね...。
  - 一人で頑張らずに誰かにSOSを出してみる?
- ・一人で怖かったね...。
  - 誰かに助けてもらって、守ってもらうように頼れる人を探してみる?

自分と丁寧に対話をすることで、自分が楽になる選択ができるようになります。よかったら、一度、試してみてくださいね。

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