

女性のための相談室だより

ゴールデンウィークが明けましたが、まだまだ昼夜の寒暖差が大きく体調を崩しやすいうえ、新しい環境でのストレスも溜まり、気分がすぐれないこともあるかと思います。相談室では、女性相談カウンセラーがともに考え、解決に向けた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。

【更年期世代の女性の方へ】

新型コロナウイルスの感染症法における位置づけが5類に移行し、マスクを外してお出かけする機会も増えてきたのではないのでしょうか。

でも、なんだか・・・しんどい

気分の落ち込み、不眠、関節や体の痛み、白髪が増えたり、ホットフラッシュ、汗の増大など、困りごとを抱えられている女性たち。

更年期の症状は個人差が大きいと言われていますが、年齢を重ねてそれぞれ心身に変化が現れます。セルフケアで心や体のバランスを保っていきましょう。

<セルフケア>

①食べているものを見直してみる

バランスのよい食事を。また、大豆商品は女性に優しい食品です。多く取り入れましょう。

②良い睡眠をとる

快適な温度で少し重みのある寝具、心地よい素材に包まれることで眠りが深くなります。スマホはあつという間に時間を奪い睡眠時間が削られます。電源をオフにして眠る日を作ってみましょう。

③体をスムーズに動かせるように体を強くする

ウォーキング、ゆるヨガが、おすすめです。

更年期世代は、頑張ることが多く時間に追われる毎日ですが、そんな中でもできることをユルユルとやってみて、日々穏やかに快適に過ごすように心がけてみてください。

セルフケアをやってみたけど、心も体も、きついなあ・・・と思ったときは、相談室にお話しにきてくださいね。

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1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