

女性のための相談室だより

春になり爽やかな気分で新生活を始めたいと思う一方、花粉のつらい季節になり、体調も気分もモヤモヤされている方もいる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。

「家族・職場・友達との関係がうまくいかないのでストレスになる」「何気なく言っただけなのに気を悪くされてしまった・・・」と相談の場でお聞きます。

コミュニケーションって難しいですね

実は、出来事には【事実】と【想像】が入り混じっています。

例えば・・・

朝、会社のエレベーターホールで職場の先輩に会いました。

「おはようございます」あいさつをしたのに、先輩はしらんぷりです。

あれ？先輩は、機嫌が悪いのかな、私は、昨日なにか失敗したかな・・・

そんな【想像】が一瞬でここに拡がります

でも、【事実】は・・・

先輩はその時イヤホンで音楽を聴いていて、あなたの声に気づかなかったようです

イヤホンに気づいたあなたは、すこしホッとした気持ちになって、先輩に気づかれる位置からあらためてあいさつすると、イヤホンを取りながら、「おはよう」とかえってきました。

出来事に会ったとき、事実と想像、ふたつの視点で眺めてみる

もしかしての【想像】に偏りすぎず、「【事実】はどうか」と確認する

一度ご自身のものの見方の習慣を振り返ってみませんか？

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