

女性のための相談室だより

神戸市男女共同参画センター
あすてっぷKOBE
(神戸市男女共同参画センター)
11月号(令和4年11月)

外の風も寒さを感じるようになり、やっと秋がきたような気配がしています。

季節の変わり目は風邪をひいたり、体調をくずしてしまいがちですが、それと同じように「こころ」のバランスもくずれがちだと思います。

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。一人で悩ますご相談ください。

ぐるぐる回る考えは**反芻（はんすう）思考**と呼ばれています。反芻（はんすう）とは、牛などが一度呑み込んだ食べ物を再び口の中に戻し、よく噛んでからまた呑み込む事です。転じて繰り返し考え味わうことを言います。ネガティブな思考がぐるぐるといつまでも頭の中をめぐり続けるのは苦しいものです。そこで**反芻思考への対処法**について考えてみたいと思います。

対処法1. **注意をそらす**：身体を使った注意そらしが有効。

- ①手のひらでグーを作り、そしてパッと開いてパーを作る。それを繰り返す。
- ②顔を酸っぱい顔にしてギュッと力を入れる、そしてパッと大笑いの顔にして口を開く。それを繰り返す。
- ③上記の①と②を同時に繰り返す。寝ていてもOK。
- ④スクワットをする。全身運動ですので周囲に気を付けて。

対処法2. **散歩をする**：外の空気を吸って景色を眺める。短時間でもOK。

対処法3. **ノートに書く**：その時の気持ちをとりあえずノートに書いてみる。頭の中をノートに移す感じです。

対処法4. **タイムアウト**：ぐるぐる思考が回り始めたらタイマーをセットし、時間制限する。例えば、10分考えたら、次の行動（アイスを吃るとか）に移ろうと決める。

眠れない時、ちょっと時間がある時など反芻思考にはまってしまったら、一度お試しください。

女性カウンセラー

お気軽にお問い合わせください

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 |