

# 女性のための相談室だより

新年を迎えて皆さんどうお過ごしですか？新たな気持ちでお仕事をされたり、趣味を楽しんだりされている方がいる一方、「体にだるさが残っている」「やる気が出ない」など気分的に落ち込む方もいらっしゃ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。

## 【みなさん、日々、笑っていますか？】

ここ数年のコロナ禍で、健康不安、夫婦問題、収入減少など、なかなか落ち着かない状況が続いています。そんな中、「笑い(^O^)」が、心や身体に良いということが、医学的に実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目を浴びています。

### ◆笑いの医学効果◆

- ① 作り笑顔でも効果があります。作り笑いをする、頬の筋肉が動き、口角が上がります。笑っていると脳に伝わり、自然な笑いと同じ効果が得られます。
- ② 笑いによって腹式呼吸が促されて、腹筋の運動量が増えます。内蔵のマッサージ効果もあり血行が良くなります。
- ③ 笑いは、細菌、ウイルス、がん細胞への免疫力が高まります。
- ④ 笑いによって、脳の血液循環がよくなります。脳に栄養がいきわたり、老化予防効果があります。
- ⑤ 笑いは「幸福ホルモン」である、βエンドルフィンや、セロトニン等の分泌を促します。βエンドルフィン、鎮痛効果、セロトニンは精神を安定させる効果があります。快感神経も刺激され、情緒が安定し感情が豊かになります。
- ⑥ 笑いはストレス発散効果があり、心の病にも効果があります。
- ⑦ 笑いは人の心を和ませ、ひきつける不思議な力があります。

「笑い」には、こんなに効果があるんです！  
作り笑いでもいいんです！  
こんな時代だからこそ、たくさん笑ってみてくださいね。

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)			毎回 17:00～19:45	毎月1回 9:00～11:45