

女性のための相談室だより

目に映る風景の明るさに春の訪れを感じる今日この頃ですが、春は就職や入学をはじめ生活環境の変化が多く、こころの不調が発生しやすくなる時期でもあります。

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。

◆咳が出て眠れない夜におすすめのアロマ◆

長引く風邪でお薬を飲んでも咳がなかなか治らないというお話を相談中でもお聴きすることがあります。そこで咳が出て眠れない夜にお勧めのアロマをご紹介します。

五感の中で唯一脳にダイレクトに伝わるのが嗅覚です。香りをかぐと鼻の内側を覆う粘膜から脳の脳辺縁系、視床下部に情報が伝わり、感情や自律神経に作用します。アロマオイルの中では鎮静作用のある「ラベンダー」と、呼吸器に作用する「フランキンセンス(乳香)」が効果的です。

簡単にできる方法として、マグカップに8分目くらいのお湯を入れ、ラベンダーを4滴、フランキンセンスを2滴垂らします。マグカップを鼻に近づけて香りを吸入します。マグカップのお湯をほかの人が間違えて飲まないように注意しましょう。

のどがスーっとして咳が楽になります。効果は人によって異なりますが、手軽に始められるアロマセラピーです。ぜひ試してください。

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