

女性のための相談室だより

梅の開花の便りが届く季節になりましたが、余寒なお厳しい昨今、身体的な不調だけでなく精神的な不調を引き起こす時期でもあります。

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。

【脳は、ネガティブな記憶、思いを自動再生する？】

「イヤな上司がいる・・・」「あの人にこんなことを言われた・・・」「昔、いじめにあった・・・」
現在のことから、過去のことで、...

悩み・苦しんでいる最中には、「苦しみ続ける」ということを「自分選択」していることに気づいていません。

「苦しみ続ける」という選択をやめようとしなければ、脳は自動的にネガティブな記憶や思いを継続してしまい、苦しみが続きます。

たとえば、

- ・「やっぱり私はダメな人間だ」と否定し続ければ、そのまま自己否定する時間は続きます
- ・「過去にとらわれるのはやめよう」と思わなければ、無意識に過去をずっと考え続けます
- ・「嫌いな人のことは考えない」と思わなければ、ずっとその嫌いな人のことに、とらわれ続けます

イライラし、顔はゆがみ、姿勢は悪く、いつも暗い雰囲気、憂鬱な日々、自分を支配する人におびえ、夜中に恐怖で目が覚め、身体はこわばり、声は小さくなり、人の顔をうかがう毎日が続くかもしれません。

そこで、

- ・自分を否定するのをやめて、自分を褒めてみる
- ・嫌いな人のことを考えるのはやめて、自分が楽しめること、興味あること、未来の物事を考えてみる
- ・過去を考えるのはやめて、あなたが愛する人達と過ごすために必要なことを考えて準備してみる

このように、

「思考を切り替え、何を中心にして人生を過ごすのか」を、新しく選択し直すことで、思考を切り替えることで、今の自分を変えることができますよ。

自分ひとりで難しいときには、相談室にお話しにきてくださいね。お待ちしております。

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