

女性のための相談室だより

色とりどりの紫陽花がキレイに映える季節となりましたが、湿度の上昇とともに体調や気分のすぐれない日が増えるシーズンでもあります。

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。

「カサンドラ症候群」って、なに？

「女性のための相談室」では、たくさんの悩みのご相談をお聞きしていますが、最近増えてきている内容が夫婦の問題です。お話をお伺いすると、「カサンドラ症候群」という言葉が頭をよぎります。

＜カサンドラ症候群とは？ ※正式な疾患名ではありません＞

夫婦などのパートナー、あるいは家族が発達に課題を持っておられるため、相手の気持ちを理解したり察したりすることが苦手で、情緒的な相互関係を築けずパートナーがストレスを感じ、主に睡眠障害やうつなどの不調が生じること

＜カサンドラって？＞

ギリシャ神話に登場するトロイの王女の名前。未来予知の能力がありながら、その言葉を誰にも信じてもらえない。

夫婦などのパートナー関係で、こんな気持ちになったことはありませんか？

- ・話を聞いてくれない、噛み合わない、うまくコミュニケーションが取れない
- ・なぜこんなことするの（言うの）？ということを手平気でする（言う）、傷つくようなことをする（言う）
- ・何を言っても、何度言ってもわかってくれない、忘れてしまう
- ・自分本位で一方向的に決めつける

このような夫婦間のコミュニケーションの問題は、妻の心に大きなストレスとなります。こころの不調は、あなただけのせいではないかもしれません。

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