

女性のための相談室だより

夏の暑さが盛りを迎えた8月。長く続く猛暑に、体も心も疲れてくる人が多い季節です。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。

気持ちを和らげるには？

5類になったとはいえ、また流行の兆しを見せている新型コロナウイルス。世界で起きている紛争。物価高。

この数年間の様々な社会の動きは、私たちの生活に大きな影響を与え、私たちの心は、いままででないストレスにさらされてきました。

持続するストレスは、いつのまにかこころに忍び込み、なんとなくの不安やイライラとなって不調を感じるようになっていくかもしれません。

「こんな気持ちいつまで続くのだろう」とつい独り言を口走ってしまったり、過食したり、周りの人に八つ当たりして、自己嫌悪に陥ることも…

ストレスフルな状態から脱却する対処法を探るとき、感情、思考、行動の中で変えやすいのはどれでしょうか？

「怒り」や「悲しみ」といった感情は、自分の意志とは別に、無意識にあふれだしますし、「思考」も過去の経験から癖になっている考え方を改めるのはなかなかむずかしいと思います。一番変えやすいこと、それは「行動」なのです。

なんだか憂鬱。イライラする。そんな時はいつもと違う「行動」をしてみてもいいかもしれません。たとえば、一駅手前の駅で降りて、いつもは行かないお店を覗いてみる。いつもと違うタオルを使ってみる。テレビを消して、久しぶりに昔の音楽を聴いてみる。リビングの照明を落として、ランタンだけで食事をするなど。

簡単にできることから取りあえず「行動」してみると、気分をかえるきっかけになるかもしれません。

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