

女性のための相談室だより

師走に入り、何かと忙しい毎日の中でストレスを抱えることも多いかと思えます。

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。



今年は、10代から80代と世代を超えて来談され、そのなかでも「家族間のストレス」の相談を多く受けました。

少し家族のわずらわしさから心の距離をとって、自分のための時間をつくりませんか。

12月22日(金)は「冬至」です。日本古来の伝統的風習でリフレッシュしてはいかがでしょうか。日本の冬至の風習には次のようなものがあります。

★「ん」がつくものを食べる

「ん＝運」が二つ重なる「なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・うどん(うどん)などを食べる。

★柚子湯に入る

香りの強い柚子を浮かべ、厄除けの禊として入る説や、「ゆず」と「冬至」を「融通」と「湯治」にかけている説があるそうです。柚子の皮には代謝を促進し、疲労回復効果のあるクエン酸やビタミンCが豊富に含まれているため、柚子湯に入ると血行促進や冷え性改善の効果があります。

「冬至」は、一年の中で最も太陽が出ている時間が短く、最も夜が長い日です。日が短いために太陽の力が一番弱まる日でありながら、この日を境に再び太陽の力が戻ってくる縁起が良い日とされています。エネルギーが戻ってくる日なんですね。

そんな節季の意味を知ると、少し勇気づけられる気がします。

心にゆとりがなくなるほどの師走、リフレッシュの時間をつくってみましょう。

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



面接相談予約

078 - 361 - 8935

◆受付時間◆

火～土曜 9:00～17:00

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	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



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

★078 - 361 - 6009

火・木曜(祝日を除く)

16:00～19:00