

# 女性のための相談室だより

寒の入りとともに気温が一段と下がり、寒さからくる運動量の激減や、年末から続いてきた忙しさと溜まったストレスがきっかけで、メンタルの不調も出やすい季節です。

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。

## 「年のはじめに思うこと」

寒さが厳しい頃となりました。今年は辰年、空想の生き物とされています。十二支の由来といえば、神様がある年の元旦に動物たちにレースをさせ、ゴールの順番で決まったと言う物語があります。

さて、年のはじめに気持ちを新たに今年の計を考える方も多いと思います。こころと身体のバランスがうまく取れていることが大切と言われる中、女性はライフサイクルを通じて男性とは異なる課題に直面します(妊娠・出産・更年期など)。近年では、男性の育児休暇の取得が奨励されていますが、まだまだ、育児・家事の負担が女性に偏っている傾向があります。

そんな状況を少しでも変えていくべく、あすてっぷKOBEでも、女性の生涯を通じた支援のために様々な講座を行なっています。また、情報ライブラリーでは、問題解決に役立つ情報を収集・提供しています。

今年は、こころと身体のバランスを整え、多様な働き方や生き方を探求してみませんか。自分だけの時間を持つ工夫、一緒に考えてみませんか？

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