

女性のための相談室だより

どんよりと暗い寒空の季節、なんとなく孤独感や寂しさを感じて憂鬱になる人が増えるようです。

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。



「こころの豆まき」

2月4日は、立春で旧暦の正月にあたります。その前日が節分であり、大みそかとして一年の災いを払って新年に福を招く意図があります。豆（まめ）は天災や疫病などの魔を滅する「魔滅（まめつ）」に由来し、豆をまくようになったと言われています。

今年は1月1日に能登地方の震災がおり、被害に遭われた方々を思うと胸が痛みます。心よりお見舞い申し上げます。節分に際して、天災や疫病を鬼に見立てて追い払い、安らかで福の多い年になるようにと強く願います。

災いを象徴する鬼ですが、五色の鬼がいるのをご存じですか？仏教の修行僧にとって瞑想を邪魔する五つの煩惱が五色であらわされています。

- 赤鬼は 欲望、渴望
- 青鬼は 悪意、憎しみ、怒り
- 黄鬼は 後悔、我執
- 緑鬼は 怠惰、過食、不真面目
- 黒鬼は 疑心、愚痴

こうやって見ると誰のこころの中にもあって、日頃から時々現れてくる「つらい気持ち」のようですね。豆をぶつけて追い出したいくなります。

では追い出した後に何に気づくのでしょうか？こころの底にある、自分は愛される存在であり、生き生きと生きたいという願い、柔らかくて温かい気持ちが現れてくるかもしれません。鬼は外へ追いやり、本来の気持ちに気づいてこころの内側を温かくしたいですね。

相談室の中では、語られるつらい気持ちを十分にお話いただき、奥底にある柔らかい気持ちに気づけるように、話を聴いています。これは豆まきにも似た作業かもしれません。つらい気持ちに苦しんでおられるなら、相談室にお越しください。一緒にこころの豆まきをしましょう。

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