

女性のための相談室だより

冬から春に季節が変わり始めるこの時期、昼夜や日々の寒暖差といった急激な気候の変化に対応しきれず、自律神経の乱れからメンタルの不調も起こりがちです。

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。



「こころの防災 備えれば安心を得る」

お正月に能登観光に訪れていた家族が震災に遭い2日間連絡が取れず、とても心配だったという友人の話の話を聞きました。避難先で携帯の充電が切れ、停電で充電できず連絡できなかったそうです。

我が身を振り返ると、携帯用充電器を用意していないことに気づきました。以前から気になっていたのですが何となく後回しにしていました。すぐに携帯用充電器(乾電池式)を購入し、それ以外の備えについても改めて見直しました。

非常用トイレ、保存食の消費期限、貴重品をまとめた袋、以前用意していた衣類は、サイズが変わっており着られなくなっていることに気づきました。やはりこまめにチェックすることが必要と感じ、毎月1回はチェックしようと心に誓いました。

でもつい日々の忙しさの中で忘れてしまいがちです。そのために毎日必ず目に触れるところに防災グッズを置いたらどうだろうと考えました。単純接触効果といって、毎日見ているうちに自然と興味を持つようになる心理的現象です。蓋つきのおしゃれなバケツにグッズを入れて玄関の隅に置き、毎日目に入るようにしました。そして毎月1日に中身をチェックしようと決めました。

こころの準備のために防災日をつくり、備えることで少しでも安心を感じられました。

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



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

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