



みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

NPO 法人ウィメンズアイ（以下、ウィ）の「女性と女の子の相談窓口」の相談員です。

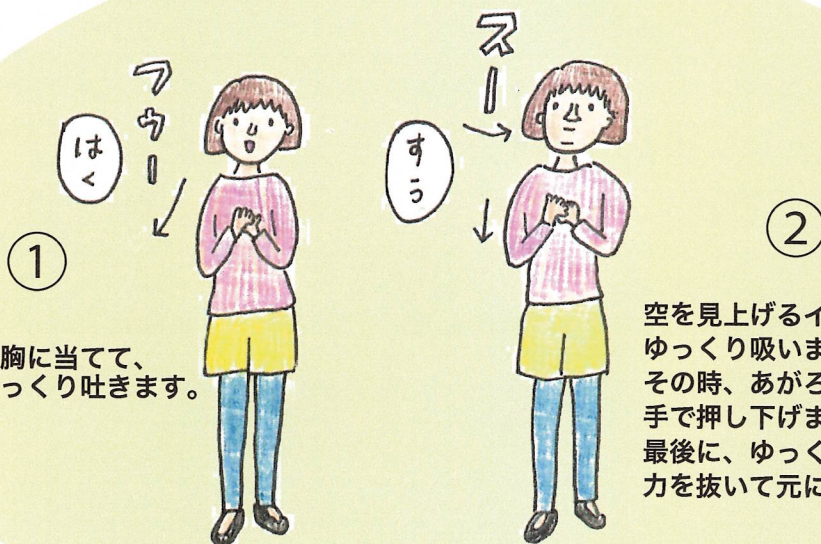
このお便りは、すきま時間にほっと一息、手軽にできる心と身体のリフレッシュ方法などをお届けしていきます。

さて、今月に入り、日中の気温も落ち着き、田んぼの稲穂は垂れて黄金色になってきました。秋は、美味しいものも多く、食欲も増してきます。一方で、「9月病」という言葉があるように、なんとなくだるい、気力がわかない、うつうつする、など、心身に不調が出やすい時期でもあります。加えて、コロナ禍の影響も続いており、なんらかのストレスがありますね。

そこで、今回は「一日一回空を見上げよう」というおすすめです。

朝ドラの「モネちゃん」の影響か?! 最近、空が気になる人が増えているかもしれません。秋の空は高く、いわし雲やうろこ雲が見られます。

私たちの気持ちと姿勢は、リンクしています。スマホやパソコンと向きあう時間が長いと、どうしても姿勢が前かがみになり、気持ちが内向きになりがち。上を向くと心も上向きになっていきますよ。



両手を胸に当てて、息をゆっくり吐きます。

空を見上げるイメージでゆっくり吸います。その時、あがろうとする胸を手で押し下げます。最後に、ゆっくり吐きながら、力を抜いて元に姿勢に。

# 女性と女の子の 相談窓口



長引くコロナ禍で、  
不安や困難を抱えている人が増えています。  
疲れや憂鬱さに悩む人もいます。  
感染への不安に加え、  
大きく変化した私たちの日常生活や  
人間関係などが影響しているのかもしれません。  
心や身体になんらかの不調を感じたら、  
一人で悩まず相談してみてください。



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。  
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。



開催期間 2021年7月21日～2022年2月28日 (日曜・祝日除く)

でんわ 080-9256-0035 (10時～18時)

メール相談 soudan@womenseye.net QRコードからもご相談できます



対面相談 (南三陸町) ウィメンズアイ事務所

出張相談 月1回、10時～14時、事前予約制

(気仙沼市) 第三木曜日/会場/気仙沼ハローワーク

(登米市) 第二火曜日/会場/登米保健所

まずはお電話で  
ご予約ください。



## 助産師による相談窓口

月経、妊娠、出産、更年期  
パートナーシップ(彼氏、夫)  
性的マイノリティーなど

南三陸のウィの事務所でお話を聞きます。

開設日 9/16(木)、10/9(土)、11/18(木)、  
12/16(木)、1/15(土)、2/17(木)

時間 木曜日/10時～14時  
土曜日/13時～16時

事前予約の方を優先させていただきます。  
電話やメールでの相談もできます。(対面  
相談の予約優先)

協力：にじの助産院

## 生理用品の無料配布

気仙沼市・登米市・南三陸町にお住まいの方で、経済的な理由などで生理用品の入手が困難な方に対し、無料配布を行います。必要な方へ発送も行いますので、まずはお問合せください。協力団体の窓口でも受渡しは可能です。

配布期間 ～2022年2月28日まで  
受渡協力団体

気仙沼市社会福祉協議会  
登米市社会福祉協議会  
南三陸町社会福祉協議会  
ひありんく気仙沼、そえる登米

## 問い合わせ

電話番号：080-9256-0035  
090-6065-1517

Eメールでの問い合わせ：  
soudan@womenseye.net

## 特定非営利活動法人 ウィメンズアイ

宮城県本吉郡南三陸町山の神平10-1  
HP <https://womenseye.net>

Women's Eye

