

# こころの元気レター

2019年  
1月

学校の冬休みや年末年始の休暇などで生活のサイクルが変わり、風邪やインフルエンザの流行など体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

少しでも不調を感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

※年末年始期間（12/29(土)～1/4(金)）はご利用いただけませんのでご注意ください。なお、1/5(土)は通常どおりご利用可能ですが、1/6(日)は定休日です。



## メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

**Q：好意を抱いている異性がいるが、気持ちを打ち明けることができない。**

A：ご自身の気持ちを相手に伝えられないのはつらいことだと思います。相手に気持ちを打ち明けられない理由を話し合いながら、ひとりで思い悩まず、共通の友人に相談するなどの方法も考えていきましょう。

**Q：抜毛を続けている子供にどう対応してよいか悩んでいる。**

A：お子様の様子を伺うと、抜毛の背景にさまざまなストレスを抱えているようです。状況を改善する工夫を話し合うとともに、医療機関への受診も考えてみましょう。

**Q：職場の人間関係に悩んでいる。**

A：あなたが働きやすいと感じる職場の人間関係のあり方を一緒に考えていながら、その実現のためのコミュニケーションの回り方や、周囲との適度な距離のとり方を検討していきましょう。

## 周りに落ち込んだ人がいるときの 話の聞き方のコツ

「心の病」を抱えた人が増加している昨今、相談を持ちかけられた時のために、「話の聞き方」も身につけておきたいものです。不用意に相談者の深刻な話を聞くと、一緒になって問題をさらに深刻化させてしまう危険性もありますので注意しましょう。

## 言葉の表面的な意味にとらわれない

相手の言葉の表面的な意味にとらわれず、「何を訴えようとしているのか」まで考えてみましょう。「会社を辞めたい」と相談者が言ったとしても、本心は「“そんなに辛い思いをしていたのか” “辞めない方がいいよ” と言ってほしい」という気持ちかも知れません。そのような言葉を聞くことができれば、相談者が「この人には本心がわかってもらえた」と思え、問題解決に前進できることもあります。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。