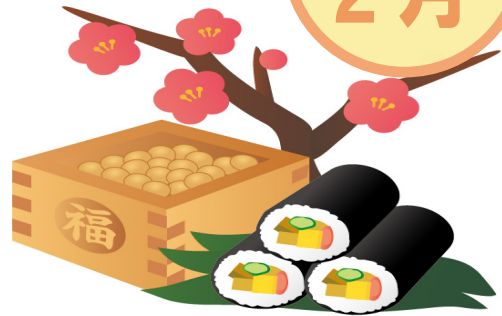


こころの元気レター

2019年
2月



今冬は暖冬傾向で、比較的過ごしやすい日が多いですが、インフルエンザはこれからが流行のピークで、体調を崩してしまう方も多くなってきます。

また、受験シーズンも本番を迎えて、お子さんを心配される親御さんからの相談が増える時期でもあります。

不安に感じる事があれば、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。

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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか悩んでいる。

A：上司との関係の経緯を詳しくお聞きして、あなたのご要望を具体的に確認し、上司に伝えるタイミングの回り方や表現方法の工夫などについて話し合いながらサポートいたします。

Q：夫の女性問題に悩んでいる。

A：詳しい事情をお聞きし、ご主人への複雑な感情を整理するお手伝いをするとともに、ご主人に今の思いを伝えて、問い詰める口調ではなく話し合いを持つ工夫をアドバイスします。

Q：親の死後、気持ちの落ち込みが続いている。

A：身近な人を亡くされたつらいお気持ちはお察しいたします。今は無理に気持ちを整理しないようにして、時間をかけて「喪の作業」が行えるようにサポートします。

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。

重大事項の決定を急がせない

心の病を抱えているときは、先行きを悲観して極端な考えに陥りがちです。

「今はそんな重要なことを決めない方がいいんじゃないか」など、気分転換などで健康の回復を優先させるように声をかけてください。

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。