

こころの元気レター

2019年
3月



春の足音が聞こえる季節になりました。暖かさも増して過ごしやすくなってきますが、花粉症に悩まされる方も増える時期です。また、年度末で慌ただしい日が続いて落ち着かず、焦燥感を感じるという相談も増えてきます。

つらいと感じたら、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。

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：友人の愚痴の聞き役になることに疲弊している。

A：真摯に聞き役に徹してこられたのはたいへんだったとお察します。今後、負担が少ない範囲で愚痴を受け流す工夫や、友人との適度な距離のとり方についてアドバイスします。

Q：仕事が思うように捗らず、悩んでいる。

A：詳しく経緯や事情をお聞きすると、許容量以上の仕事を抱えておられるように感じます。周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えてみましょう。

Q：気分の落ち込みが続いている夫のことが心配。

A：ご主人の様子をお聞きすると、うつ状態であることが窺えます。家庭での配慮や対応の留意点をアドバイスするとともに、ご本人に医療機関の受診を促すための工夫を考えていきましょう。

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。

酒席に誘うのはNG

「話を聞く」というと、「じゃあ、酒でも飲みながら」となる人がいます。心の病を抱えた人にとって、お酒による周囲の大騒ぎは心の負担を大きくし、そのうえ、アルコール依存のきっかけになる危険性があるので、絶対にやめてください。アルコール抜きで、相談者と向き合ってください。

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。