



過ごしやすい気候になりましたが、新しい年度が始まり、入学や進級、就職や転勤、異動など大きく環境が変わる時期です。このためこの時期には環境の変化に対応できず、つらさを感じるという相談が増えます。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。

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：反抗期の子供への対応に疲弊している。

A：反抗期を迎えたお子さんに対応されるのはたいへんなことだと思います。対応の工夫や注意点を話し合いながら、反抗期特有の難しさを成長過程の一つとしてとらえられるよう、心構えについてもアドバイスします。

Q：親族の死後、気持ちの落ち込みが続いて辛い。

A：身近な人を亡くすことはとてもつらい経験です。無理に気持ちを整理しないようにし、時間をかけて喪の作業が行えるようサポートします。

Q：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮している。

A：詳しい経緯や事情をお伺いして、上司に対応される大変さがよくわかりました。上司の言動を振り返って、その性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応を工夫しましょう。

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。

激励よりも共感の言葉

落ち込んだ人に対して、親切心で「趣味をもったら」「もっと気楽に考えて」「旅行でもして気分転換したら」、そして「がんばれ」という言葉がよく使われます。それで立ち直れる人もいますが、心の病を抱えた人の多くは、そうしたくてもできなくて悩んでいるのです。安易な激励よりも、「趣味といわれても、なかなかできないよね」と、共感する気持ちを言葉にして相槌を打つのが上手な聞き方です。

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。