

こころの元気レター

2019年
8月



この夏は日照不足に加え、豪雨による被害も発生しています。被害に遭われた地域のみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

8月は帰省の時期と重なり、家族や親せきとの関係についてのご相談も増えてまいります。家族とのコミュニケーションや親せきづきあいでストレスを感じたら、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。

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：親族と価値観が合わないので、日々苛立つことが多い

A：これまでの経緯や価値観の相違点を伺い、何とか折り合おうと努めてきた労をねぎらうと共に、苛立つ気持ちを受け止めた上で、どう関わっていけばよいかを話し合いました。

Q：子供の発達に気掛かりなことがあり、育児に自信を失っている

A：つらさを受け止めながら傾聴する中で、子供の発達には個人差があることを示唆し、相談者自身が愛情を持って築いている親子関係を大切にしよう伝えて自信の回復を図りました。

Q：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合い、焦らず自分のペースで適応していく為の工夫を助言しました。

こちらを立てるとあちらが立たないときのコミュニケーション

こちらを立てればあちらが立たないときのコミュニケーションはむずかしいものです。

良好な人間関係を作るにはどうすればいいか、考えてみましょう

自分で決めた行動の結果を引き受ける心づもりが大切

例えば、彼女と会う予定の日に同期から食事に誘われ、断ったにもかかわらず、「少しだけ」とお茶に誘われました。もしお茶に行くのであれば、決めたのは「自分」なので、行きたくなかったのにと同期を責めたりせず、彼女に不満をいわれても自分の責任として受け入れるといった心づもりが大切です。それがあれば、同期の誘いを断るにしても事情を正直に伝えることができ、人間関係を良好に保ちやすくなります。

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。