

# こころの元気レター

2019年  
9月

まだまだ日中は厳しい暑さが続いています。朝晩には少し心地よい風を感じる季節となりました。季節の変わり目は、寒暖の差などによって自律神経に大きな負荷がかかる時期でもあります。

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：上司とトラブルが生じてしまい悩んでいる**

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、今後の上司への対応の留意点や距離の取り方を話し合っサポートしました。

**Q：友達つき合いで、いつも相手に合わせているので疲れてしまう**

A：友人との関わりの経緯をうかがいながら、真摯に聞き役に徹してきた相談者の心労をねぎらうと共に、今後負担が少ない範囲で受け流す工夫や適度な距離の取り方を助言してサポートしました。

**Q：摂食障害で通院中。何もかももうまいかず、自分が嫌で堪らない**

A：治療経緯や現状を伺う中でつらさを受け止めると共に、今は治療に専念して心身の回復を優先して考えるよう助言し、無理せず自分のペースを大切に過ごそう伝えました。

## 相手が怒っているときのコミュニケーション

相手が怒っているときのコミュニケーションはむずかしいものです。

お互いに納得のいく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

### 相手の怒りに巻き込まれない

相手が怒っているときのコミュニケーションの基本は、素直な話し合いで問題を解決することです。相手の怒りに巻き込まれず、冷静に対応しましょう。怒りの気持ちは受け止めてもらえると、冷静さを取り戻しやすいものです。そうすれば、相手の話を聞こうという気持ちになり、意識が怒りから問題解決に向きやすくなります。

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。