

こころの元気レター

2019年
10月

秋を身近に感じる時期になりましたが、季節の変わり目はこころの健康にとって注意が必要です。

また、10月は職場では異動の季節。“異動後の職場に慣れずにつらい”というご相談も多く寄せられます。

ご家族の方でも気になることがあれば、カウンセラーに相談してみるとストレスコントロールのヒントになるかもしれません。



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：職場に適應できず悩んでいる

A：職場の現状や自身で考える適性について話し合い、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、よりよい対応ができるようサポートしました。

Q：子供が獨立してしまい、孤独感に苛まれている

A：子供の獨立を喜ぶ反面、寂しくて堪らない孤独感を受け止めながら傾聴し、今後相談者自身の楽しみを見出していく為に気持ちを切り替えていけるようサポートしました。

Q：人づきあいが苦手で、コミュニケーションがうまく取れない

A：相談者の自己分析を伺う中で、自身の性格傾向に気づけるよう図り、過剰に気構えずにコミュニケーションを図る工夫を助言して苦手意識を軽減できるようサポートしました。

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

相手の怒りを受け止め、素直な話し合いで解決する努力を

まず冷静に自分のミスを誤り、相手の怒りを受け止めます。そのあと問題の解決に積極的に取り組む意思があることを示し、話し合いへとつなげましょう。相手は怒りの気持ちを受け止めてもらえると、冷静さを取り戻しやすくなります。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。