

# こころの元気レター

2019年  
12月

日ごとに寒さが増してきて、冬も本番を迎えてまいりました。この時期は公私ともに慌ただしく、落ち着かないということから、体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてきます。

少しでも不調を感じ、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：公私にわたってストレスが溜り、気持ちの落ち込みが続いている

A：心労をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合っただけで無理をしないよう助言しました。

### Q：受験を控えている子供のことが心配

A：心配を受け止めながら傾聴し、子供が落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう親としてできるサポート法を話し合うと共に、相談者が気持ちに余裕を持てるようサポートしました。

### Q：隣家とのトラブルを抱えており、今後のつき合い方に悩んでいる

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、対応策を検討すると共に、隣家として支障がない範囲でのつき合いを続ける為の適度な距離の取り方についても話し合いました。

## 何度いってもわかってもらえないときのコミュニケーション

何度いってもわかってもらえない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

## 相手の話を「聴く」ときには、相手の気持ちに「共感」しながら

お互いに理解をするためには、素直に話し合い、聴き合うことが必要です。話を「聴く」ためには、相手のいった言葉だけでなく、その奥にある思いや感情も理解しようとするのが大切です。

まずは自分の考えや気持ちを脇に置き、相手の話を否定したり、さえぎったりせず、「共感」しながらじっくり話を耳を傾けましょう。そうすれば、「わかってもらえた」という気持ちが起こり、相手のこともわかろうという気持ちになります。

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。