

こころの元気レター

2018年
10月



先月は、台風や地震などの自然災害が相次ぎました。被害を受けられたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

秋の訪れを感じる過ごしやすい季節になりましたが、反面、気圧の変動が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。

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：仕事のストレスがたまり、うつ状態に陥ってしまった。

A：状況改善の方策やストレス解消法と一緒に検討していきましょう。意識して心身の休養を心がけ、無理せず医療機関を受診することも考えましょう。

Q：価値観が異なる近隣との付き合いに困惑している。

A：詳しい事情をお伺いしながら、価値観が異なると感じられる点を整理していきましょう。また、負担が少ない範囲で近所づきあいをするために、相手との適度な距離のとり方を検討していきましょう。

Q：不眠気味な日々が続き、悩んでいる。

A：入眠時のリラックス法をアドバイスしますので、実施してみてください。ただ、今の状態が長期に及ぶようでしたら、無理せず医療機関への受診も考えてみましょう。

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」を抱えた人が急増している昨今、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。

「話の内容を他言しないこと」を約束する

いわゆるグチを聞いている程度では問題になりませんが、上司や会社への意見など、第三者には知られない方がよい内容では、「ここだけの話にするから、とにかく話してみても」と、他言しないことをはっきり約束します。上司への報告や会社としての対応が必要と判断したら、その旨を相談者に事前に話して了解をとりましょう。信頼関係がなければ話は聞けません。

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。