

いよいよ冬も本番を迎えました。空気が乾燥して、皮膚のトラブルもあり、感染症などで体調を崩す方が多くなる時期です。体の不調とともに、年末の慌たしさも手伝って、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：ショックな出来事があり、気持ちの落ち込みが続いている。**

A：出来事の経緯をじっくりとお伺いします。今は無理に気持ちを立て直そうとせず、心身の休養に留意しながら、ゆっくり時間をかけて一緒に気持ちを整理していきましょう。

**Q：精神科に通院中。思うように治療が進まずいらだちを感じている。**

A：回復にはある程度時間がかかるものです。これまでの治療の経過をお聞きし、あなたが落ち着いた気持ちで治療に臨めるようサポートいたします。

**Q：同僚との付き合い方に悩んでいる。**

A：同僚との関係の経緯をお聞きして、心労を感じておられる様子がよくわかりました。ある程度仕事上の関係と割り切って、業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の適度な距離のとり方をアドバイスいたします。

### 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」を抱えた人が増加している昨今、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。

### 相手の気持ちを理解する

相談にのってあげる場合は、事実関係よりも、相手の気持ちの動きに焦点をあてて話を聞くことが大切です。常に「自分が相手の立場だったら」という気持ちで話を聞き、相手の気持ちを整理するように心がけましょう。

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。