

こころの元気レター

2019年
5月

今年のゴールデンウィークは長く休みになるところも多いようですが、例年、連休明けに学校や職場に行くのがつらいという相談も多くいただいています。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。

つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。



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：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない

A：同僚への腹立たしさを受け止めると共に、仕事上支障がない程度の相手との距離の取り方や、自身で気持ちを切り換える工夫をサポートします。

Q：嫁との折り合いが悪く、つき合い方に悩んでいる。

A：お嫁さんとの関係の経緯から、心労が絶えないご様子が伺えます。支障がない程度に折り合う方策を検討すると共に、ある程度距離を取り円滑な関係を保つ為のアドバイスをいたします。

Q：自分の性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺いながらつらさを受け止めると共に、変えたい部分を具体的に整理し、希望を叶えていく為に心掛けていくべき点を話し合っサポートします。

自分と相手の望みが一致しないときのコミュニケーション

自分と相手の望むことが一致しないときのコミュニケーションはむずかしいものです。

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。

意見の違いや葛藤があるのは当然で、それを恐れない

お互いの考えや気持ちをいえば意見の違いや葛藤が生まれるのは当然です。

それを恐れ、相手を優先してガマンしたり、逆に自分の考えを押し通そうとすると、どちらかに不満が生じ、人間関係にストレスを感じます。

相手は、言われたからといってその通りにしなければいけないわけではなく、相手も正直な考えや気持ちを言っているのです。お互いが納得する結論を出す努力をしましょう。

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。