

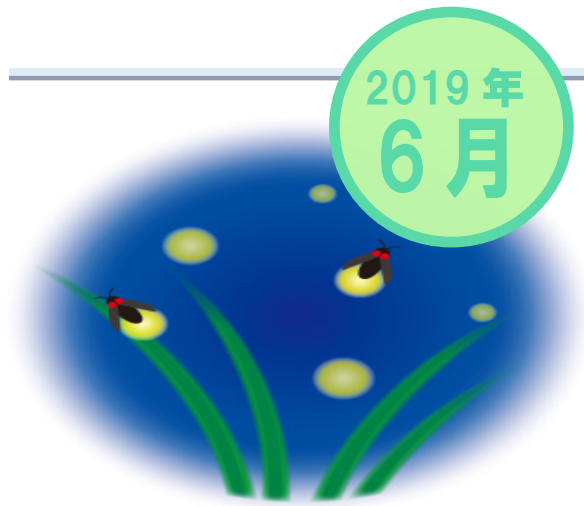
こころの元気レター

2019年
6月

間もなく梅雨の季節。雨が長く続くと気が滅入ってしまい、精神的にも不安定になりがちです。

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：職場に適應できず悩んでいる

A：職場の現状やご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：育児が大変で疲弊している

A：大変さをねぎらいながら傾聴し、真摯に子供に向き合っている姿勢を支持すると共に、相談者ご自身が気持ちに余裕を持つことの大切さを伝え、気分転換の工夫を話し合いました。

Q：ストレスが溜まると、借金をしてギャンブルに依存してしまう

A：詳しい事情を伺う中でご自身の傾向への気づきを支持し、ギャンブルに依存せずにストレスを解消する方法を具体的に話し合った上で、できることから試みてみるよう助言しました。

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

自分の正直な考えや気持ちを伝え、相手にも配慮する

だれでも正直な考えや気持ちを言っているのです。自分と相手の望みが一致しないときはこのことを思い出し、率直に伝えましょう。同時に相手の考えや気持ちに素直に耳を傾ける姿勢を示すことも大切で、自分も相手も尊重することがお互い納得のいくさわやかなコミュニケーションとなります。

お互いに意見を出しあい、歩み寄りながら納得のいく結論をだ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。