

こころの元気レター

2019年
7月

本格的な暑い日が近づき、体調不良をうったえる方が増える季節になりました。この時期、子供の生活態度やしつけに関するご相談が多くなってきます。最近、児童虐待に関する事件も多くなっています。

教育やしつけについて、悩んだり、ストレスを感じたら、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：仕事が思うように捗らず悩んでいる

A：詳しい経緯や事情を伺いながら大変さを受け止め、許容量以上の仕事を抱えている可能性を示唆すると共に、周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えるよう勧めました。

Q：友人の態度に腹立たしさが募っており、気持ちが収まらない

A：詳しい事情を伺う中で腹立たしさを受け止めると共に、相談者が気持ちを収める為に工夫できる視点の切り換え方や今後の相手との適度な距離の取り方を検討してサポートしました。

Q：夫と仲良く暮らしたいと思うが、コミュニケーションがうまく取れずつらい

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、仲良く過ごしたい相談者の気持ちを夫に伝える方策を検討すると共に、その為にできるコミュニケーションの図り方を具体的に話し合いました。

こちらを立てるとあちらが立たないときのコミュニケーション

こちらを立てればあちらが立た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

「自分がどうしたいか」をもとに行動を決めることが大切

私たちはこういった場合「どちらを立てれば丸く収まるか」と考えがちです。しかし、それでは自分の考えや気持ちが二の次になり、後味の悪さが残るコミュニケーションになります。そのため、まず自分の率直な考えや気持ちをはっきりとさせ、それをもとに行動を決めましょう。だれでも自分の行動を、自分の考えや気持ちに従って決め、それを率直に表現してもよいのです。

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。