

# こころの元気レター

2018年  
11月

季節が秋から冬に向かい、急に気温が下がってインフルエンザをはじめ感染症などで体調を崩す方が多くなる時期です。このような身体の不調とともに、こころの不調を訴える相談も増えてきます。

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：職場での人間関係がうまく築けず、孤立している気がしてつらい。**

A：現状を伺いながら、あなたにとって望ましい職場の人間関係のあり方を模索し、その実現のために工夫できるコミュニケーションの図り方を話し合っていきます。

**Q：価値観が異なる夫との生活に疲弊している。**

A：夫婦関係の経緯をお伺いし、お互いの価値観の相違を尊重しつつ、折り合いをつける工夫について話し合いながら、適度な心的距離をとる方法をアドバイスします。

**Q：キャリアプランが思うように立てられずに悩んでいる。**

A：キャリアプランを立てることの難しさや、焦りを感じておられる様子がよくわかりました。希望される職種や適性について伺いながら、それを実現するために今のようなことができるか、一緒に検討していきます。

### 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。

### アドバイスを急がない

相談を持ちかけられたときは、つい「何か気の利いたことを言ってあげなくては」と構えてしまうことが多いものです。このような時はアドバイスを急がないだけでなく、議論や批判も禁物です。根気よく相槌を打って、とにかく相手の話を聞くことに徹するようにしましょう。

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。