

# こころの元気レター

2019年  
11月

先月は、台風19号により各地で大きな被害が発生しました。被害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

季節の変わり目を迎え、気温が急激に変化するせいか、例年この時期は心身の不調を訴えるご相談を多くいただきます。気になることがあれば、ぜひ、お早めにカウンセラーにご相談ください。



## 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：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮している

A：詳しい経緯や事情を伺う中で大変さをねぎらうと共に、上司の言動を振り返ってその性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を考えました。

### Q：気持ちの落ち込みが続いている妻のことが心配

A：心配を受け止めながら妻の様子を伺うとうつ状態であることがうかがえた為、家庭での配慮や対応の留意点を助言すると共に、本人に医療機関の受診を促す工夫を話し合いました。

### Q：失敗を繰り返しては焦燥感に駆られる性格を直したい

A：相談者の自己分析を伺いながら、自身の傾向を把握できていることを支持し、失敗を繰り返さない為の心構えや、過度に焦らずに対処する工夫を助言してサポートしました。

## 何度いってもわかってもらえないときのコミュニケーション

何度いってもわかってもらえないときのコミュニケーションはむずかしいものです。

お互いに納得のいく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

## 「伝える」ことだけでなく、相手の話を「聴く」ことも大事

何度いってもわかってもらえないとき、相手を責めたり、自分の思いを主張したりしがちです。しかし、それは相手の考えや気持ちを無視したり、否定することになります。

相手にわかってもらうためには、相手のことをわかろうとする必要があります。そのためには「伝える」ことだけでなく、相手の話を「聴く」ことも大事です。「聴く」というのは相手の考えや気持ちを、相手の身になって理解しようとする事。信頼関係を築き、人間関係を良好にするうえで欠かせません。

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。