

令和元年7月4日
カウンセラー 田中 祐

カウンセラーだより No.4

まだまだ雨の日が続いていますね。寒暖の差が激しいので、体調管理に気をつけましょう。

今回は話すことの大切さについてご紹介したいと思います。

★“話す”ことは“離す”こと★

皆さんは何か悩んでいたり、不安なことがあったりするときはどうしていますか？人は誰でも多かれ少なかれ悩みや不安を抱えています。自分で抱えきれなくなった悩みを少しでも軽くするには、どうすればいいのでしょうか。

一番簡単な方法は、思い切って誰かに話してしまうことです。悩みや不安を言葉にして“話す”ことは、それらを自分の心から“離す”ことになるのです。

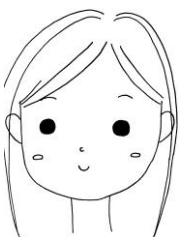
それらを“離す”ことで、それらから少し距離を置くことができます。そうすると、それらに圧倒されたり、巻き込まれたりすることが減って、少し気持ちが楽になります。また、“離す”ことで、自分の気持ちや状態を少し客観的にみることができます。客観的にみることで、問題が整理されたり、違った感じ方に変わったりして、悩みや不安を解決しやすくなるのです。

友達や家族など、話しやすい人に悩みを話してみてはいかがでしょうか。

★第三者に話すことのメリット★

友達や家族に話すこととは違って、全く利害関係のない人に話すことは、あとの関係の影響を考えないで済むというメリットがあります。第三者だからこそ話しやすいということもあります。

友達や家族には話しにくい、第三者に聞いてほしいという人は相談室に来てみてください。お話をしながら一緒に解決方法を考えていきましょう。



梅雨の時期は湿気が多く、体もだるく感じやすくなります。体がだるいと気持ちも落ちてくる人もいます。無理をせず、まずは体をゆっくりと休めるようにしましょう。

◆相談室開室日◆7月4日、11日、18日、25日、9月19日、26日（11:30～18:00）