

平成 28 年 6 月 6 日  
カウンセラー 田中 祐



# カウンセラーだより No.3

まだ雨の日は少ないですが、梅雨入りが発表されましたね。  
昼間はじめじめしていますが、朝晩は寒い日もあるので体調を崩さないよう注意しましょう。

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。客観的にみることによって、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もいいでしょうか。

## 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。



新しい生活が始まって二ヶ月が経ちましたね。新生活には慣れましたか？生活リズムや人間関係等が変わり、疲れを感じている人もいないでしょうか。まずは焦らずに自分のペースで少しずつ慣らしていきましょう。

◆相談室開室日◆6月6日、13日、20日、27日、7月11日、18日、25日(10:30~17:00)