平成 29 年 7 月 10 日

カウンセラー　田中　祐

カウンセラーだより No.4

今年の梅雨は雨の日が少なく、暑い日が多いですね。こまめに水分をとり、熱中症には気を付けましょう。

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ると思います。無理をせずに、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 10 日、17 日、24 日、31 日、9 月 18 日、29 日（10:30～17:00）