



心の健康づくり

もしもあなたが
相談されたなら…

「心の健康づくり推進事業」として、地域の中で様々な相談にのる機会のある民生児童委員や一般の方を対象に、10月2日、「もしもあなたが相談されたなら」知っておきたい悩みを聴くコッ、相談にのる人も心が元気でいるコッ、と題し、心理・産業カウンセラーの神田裕子先生を講師として学習会を開催しました。皆さんも普段の生活の中で、家族や友人などの悩みを聴いたり、相談にのる機会があると思います。そのような場面で参考にしたい「悩みを聴くときの心がまえ」についてお伝えします。

人は本来悩みごとがあっても、自身で決めて、人生を切り開く力や耐える力を持っています。しかし、おかれている状況や環境によってその力が発揮できないとき、悩みを聴いてくれる人、相談にのってくれる人など、「支える人」の力が必要になります。ただし、「支える人」が悩みを聴くうちに自分まで悩んでしまったり、支えることができず、支えるために「共感する気持ち半分、客観的で冷静に考える気持ち半分持つ」ことが大切です。「聴くコッ」を身につけることで感情移入しすぎるのを防ぐことができます。

心がまえ①

～受容する精神～

悩んでいる人の話を聴いて、「良い」

「悪い」を評価するのではなく、相手の言ったことを受けとめ、自分なりに内容の要点をまとめて、言葉にして返すことが大切です。そうすることで、相手の想いと聴き取った内容にズレがないかの確認ができ、本当に相手がいいたいこと、想いを認識することができます。

心がまえ②

～共感的理解をする～

その人の体験はその人にしかわかりません。相手の立場に立って物事を考え、想像することが必要です。そのため聴き手は相手に質問することで理解を深めることができます。

質問をするときには、相手を追い詰めるような質問はせずに、相手の話したいペースで答えを自由に選ばせるようにします。

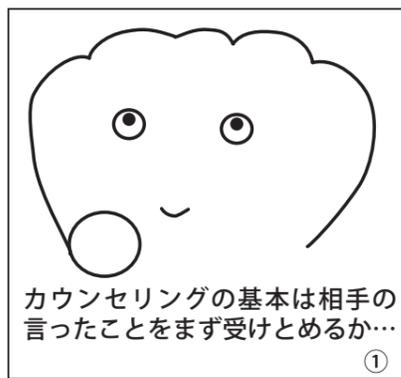
うな質問や、2つのうちどちらかを選んでもらうような質問などで、できるだけ相手に負担をかけずに客観的に判断する材料を聴くようにしましょう。

心の健康づくりにむけて

佐呂間町は、うつ病を含めたメンタルの不調で医療を受診する人が増えています。心が健康であるためには睡眠、生活リズムといった生活習慣を整えることとあわせて、身近な家族・友人・

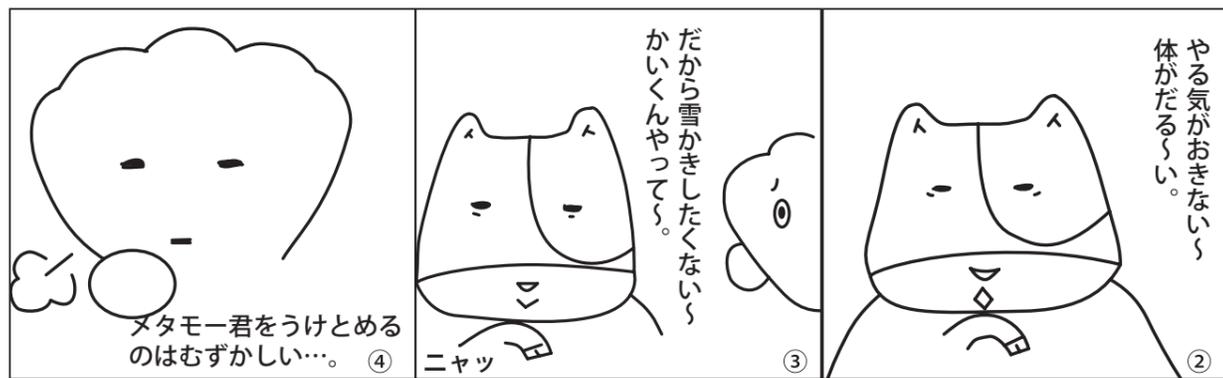
職場の仲間と日頃から話がしやすい、相談しやすい雰囲気であることが大切です。今後多くの方が自分自身や身近な人の心の健康に関心を持ち、心の不調や変化を感じたときには、周囲に相談しやすい環境づくりにつながるよう、「心の健康づくり」に関する情報を発信していきます。

【子宮がん検診のお知らせ】
○日程 2月23日 土曜日
○会場 午前 浜佐呂間
午後 佐呂間町民センター
○申込 保健福祉課保健推進係
Tel 2・1・2・1・2
※1月24日までにお申し込みください。



① カウンセリングの基本は相手の言ったことをまず受けとめるか…

話を聴くのはむずかしいの巻



② やる気がおきない、体がだるい。

③ だから雪かきしたくない、かいくんやって。

④ メタモ君をうけとめるのはむずかしい…