

# カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「相談するって大変だ」

カウンセラー 山口 駿範

よく、「困った時は相談して下さい」という言葉を見聞きしますし、自分も使うことがあります。でも、「それって難しいことだな」とも思います。本当に助けが必要な時ほど。そういう時は自分の困り感を言葉にすることも難しいことが多いですし、いざ相談しようと思っても、「迷惑をかけるんじゃないか」とか、「困っていることを認めたくない」とか、「甘えてると思われるんじゃないか」とか、「どーせ解決しないし」とか、色々な気持ちが渦巻いて、結局「まあいいか」と二の足を踏んでしまう。そもそも私達は相談の練習ってしてきてないですし、むしろ我慢だとか、人に迷惑をかけないようにだとか、そっち方面の訓練ばかり積んできていますよね。

相談が難しいことの背景には様々な理由があると思います。その中で「相談して傷ついてしまったことがある」という経験は1つの大きな要因だと個人的には考えています。「相談しなければよかった…」と思った経験がある人は多いのではないのでしょうか。せっかく勇気を出して相談したのに、逆に傷ついてしまったとなると、「もう二度と相談なんかするまい!」と思っちゃいますよね。相談することは、相手あってのことですので、他者を信頼しないと成り立たない行為なわけです。その信頼感が揺らいでしまうと相談は難しいですよ。

私自身「無理に相談しなくても大丈夫ですよ」という気持ちもあるのですが、1人で悩んだり困ったりしている時は、相談(=信頼)出来る人を見つけることを諦めないでほしいという気持ちもやっぱりあります。

今年もたくさんの方がお話に来てくれました。私達のところにお話に来てくれる方達は、大なり小なり色々な葛藤を経て来てくれているはずなので、それまでの思いを想像すると「来てくれて本当にありがとうございます」という気持ちが芽生えます。話に来てくれた人が余計な傷つき体験をすることがないように、私達カウンセラーも技術や知識や人間力をレベルアップしていく予定です。また来年もよろしくお願いします!

スケジュール

|    | 月             | 火        | 水        | 木        | 金        |
|----|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 戸畑 | 菊池            | 水内       | —        | 菊池       | 菊池<br>水内 |
| 飯塚 | 水内<br>山口 (PM) | 菊池<br>山口 | 水内<br>山口 | 水内<br>山口 | 山口       |
| 若松 | 山口 (AM)       | —        | 菊池       | —        | —        |

カウンセリング実施数

|     | 戸畑 | 飯塚  | 若松 | 計   |
|-----|----|-----|----|-----|
| 9月  | 53 | 86  | 20 | 159 |
| 10月 | 76 | 134 | 21 | 231 |
| 11月 | 56 | 163 | 19 | 238 |



特集!  
メンタルヘルス

# 日々の生活を HAPPY な気分で 幸せホルモンを整えよう

先月号では3つの幸せホルモンについて紹介しました。

今月号では、その中の1つ、「セロトニン」について詳しく紹介していきます♪

## 1. セロトニンとは？

← 少ない状態

多い状態 →

セロトニン

- ・体調が悪い、痛み
- ・落ち込み、不安、イライラ
- ・気持ちが不安定
- ・集中困難 etc...

- ・体調がいい
- ・気持ちが安定する
- ・リラックスできる
- ・集中力 UP etc...

## 2. セロトニンを活性化させる方法エトセトラ

日光を浴びる

朝散歩

自然に接する

マインドフルネス

運動

適切な食事

十分な睡眠

ポジティブ  
アウトプット

リラックス時間  
(休息=充電)

方法は他にも色々あるよ！  
自分に合った方法を見つけよう♪



## カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリング Web 予約】

[こちら](#)か、QRコードから！



【心理テストのご案内】

自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？

詳しくは[こちら](#)から

カウンセリング室公式 Twitter

@Kyutech\_CP

こころの健康やカウンセリングに関することをつぶやいています！  
登録はこちらから →



【カウンセリング室だより】

毎月1回発行しています(^\_^)

バックナンバーも読めるよ！



編集後記

戸畑キャンパスと若松キャンパスで勤務されていた李カウンセラーが、今月末で退職されます。新天地での李さんのご活躍を祈りつつ、しばらくカウンセラーは3人体制でフル稼働頑張ります！！

戸畑と若松のカウンセラー不在の日は、オンラインでの相談が可能です。メール相談もひっそりとやっていますよ。自分にあった方法でご利用下さい。よいお年を！！ (Y)

