



カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「明太フランスを10等分にカットする」

カウンセラー 山田葉

学生の頃、パン屋さんでアルバイトしていました。明太フランスが有名なお店で、私はレジと明太フランスのカット等をしていました。人気の明太フランスは、売り切れにならないようにどんどん焼いて、大急ぎでカットしていきます。時には、「カットの幅がばらばらだなあ」とか、「切り口がちょっとへんになってしまったー」と思うこともありましたが、せっせと大急ぎでカットしていました。

そんな大急ぎでカットする私を見て、店長から「お客様がどんな気持ちで来てくださっているか、想像してほしい」と言われたことがあります。実は以前、お客様から「遠方から明太フランスを買いにきた。美味しいと聞いてすごく楽しみにしていたけど、本当に美味しく嬉しかった」と感謝のお手紙を頂いたことがあるそうです。「お客様がどんな気持ちで買いに来て下さるか、全員のことを想像するのは無理だけど、そんな方もいるんだということを僕たちは知っておかないといけないね」と言われ、ハッとさせられました。私たちにとっては毎日作る明太フランスですが、お客様にとっての明太フランスは、思い出の味かもしれないし、とても楽しみにしていた一本かもしれません。明太フランス1本1本、それぞれが色々なストーリーをたどっていくんだなあと感慨深く思いました。

1つの物事に対して、捉え方は十人十色で、場面によっても変わってきます。いつも周りの人の捉え方まで想像するなんて無理な話です。もし可能だとしても、いつも周りの人の捉え方まで想像していたらきりがありませんし、とてもくたびれそうです。相手がどんな風に考えている・感じているかは、聞いて初めて共有できることもあります。相手の考え方や感じ方を聞いて想像して、自分の価値観が広がることもあるかもしれません。1つ1つに色々な可能性があることを知っておき、お互いを尊重しながら過ごせるといいなあ、と日々思います。



「気分の波がある」と相談に来られる方の中には、どうやら生理周期と関係がありそうな方がいます。生理には様々な症状が伴いますが、症状や程度、時期は人それぞれです。ホルモンバランスの変化から、生理前の時期に身体的症状・精神的症状が現れることもあります。

PMS（月経前症候群）とは

生理の1～2週間前に以下のような症状が見られます。

- ・憂鬱になる
- ・集中力・判断力の低下
- ・イライラする
- ・食欲が増す
- ・むくむ・体重が増える
- ・体が冷える
- ・頭痛・腰痛
- ・眠気
- ・胸が張る …など

PMDD（月経前不快気分障害）とは

特に心の不調が著しく、日常生活や社会生活に支障を来しているような状態です。生理1～2週間前から以下のような症状がみられます。

- ・感情のコントロールが困難
- ・攻撃的・暴力的な振る舞い
- ・著しい疲労感
- ・不眠や過眠などの睡眠障害
- ・食欲増進
- ・集中力の欠如
- ・過度な緊張や不安感によるパニック発作
- ・深い悲しみ・絶望感により、死ぬことについて考える

まずは記録をつけてみよう

手帳や生理周期予測のアプリなどを活用して、日々の体調や気分を記録してみましょう。生理前後で、体調や気分の変化がないか確認してみてください。グラフやカレンダー形式で見られるアプリもあるので、自分が使いやすいものを探してみましょう。

周りの人に話してみよう

気分の波があること、生理の話など、自分一人では分からないこともあるかと思います。気になることがあれば、家族や友人、保健センター等に是非話してみてください。対応の糸口が見えてくるかもしれません。

病院受診を検討しよう

症状によって日常生活に支障がある場合には、婦人科や心療内科の受診を検討しましょう。受診すべきかどうか迷ったら、保健センターでも一緒に考えることができますので、お気軽にご相談ください。

参照：生理前の不調（PMS/PMDD）. elisクリニック

https://www.elleair.jp/elis/elis_clinic/trouble/trouble/

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
10月	78	97	16	191
2023年度	398	777	110	1285



編集後記

寒くなってきましたね。鍋がおいしい季節になってきました。最近は1人前の鍋の素があったり、おいしい簡単レシピが色々あって楽しいですね。去年はずっと豆乳鍋を食べていました。具材多めの鍋でしっかり栄養をとりましょうね。(Y.Y)