

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第65回では、「相談するとは」についてお話します。

どうやってその悩みを解決しますか？

友人や家族、仕事の悩みであれば上司や同僚に相談してみることもありますね。では何をもって解決したと言えるのでしょうか。

「大したことではなかった」と悩みそのものがなくなることもあります。が、「そうしたら良いんだ」とか、悩みが整理されて安心できた経験もあると思えます。

根本的には不安や焦りがなくなり、「よしもう一度頑張ろう」と自分の主体性を取り戻すことといえるのではないのでしょうか。また、その過程には、人を通じて自分の経験を捉え直したり、別の言葉で言い変えるというプロセスが隠されています。

いつも通りに解決しないとき

しかし日常では、「気にしすぎ」、「私なんてね」といつの間にか相手のペースに巻き込まれてしまい、置いてけぼりにされてしまうこともあるでしょう。誰に話したらいいかわからない、相談しても不安や焦りが拭えきれない、なぜ自分がこんなに振り回されているのかわからない。そんなときは少し日常から離れて、「よしもう一度頑張ろう」と思えるように、専門家と一緒に考えてみるのも良いかもしれません。

東京京橋カウンセリングオフィスには、心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談

【参考文献・引用文献】

斎藤環.イルカと否定神学 対話ごときでなぜ回復が起こるのか.医学書院,2024,288p.,978-4-260-65735-8

東畑開人.カウンセリングとは何か 変化するということ.講談社現代新書,2025,441p.,9784065411957