

## こころの声を聴こう

緊急事態宣言も解除されたとはいえ、まだまだ楽観視はできない様子で、見通しの立ちにくい状況が続きますね。そんな中、皆様いかがおすごでしょうか？

長期にわたる自粛生活は、予想以上にこころに負担がかかるものですね。というのも、先月、私自身、落ち込んだ気分うまく対処できない時期がしばらく続きました。風邪と同様に、こころの風邪も長引くとこじらせてしまうことがあるので、落ち込んだ気分少し向き合うことにしました。

カウンセリングの技法に、フォーカシングというものがあります。具体的にお伝えするのは紙面の都合で難しいのですが、「どうしてそう思うの？」など、内面の言葉にならない感覚に問いかけて内面の気づきを促すものです。

私の場合、落ち込んだ気分の裏には実は、先の見通せない不安や、自由に行動できない束縛感、・・・例えば、もっと気軽に洋服を買いに行きたいのという思いがありました。そのことに気がつく「そりゃあ不安になるよね」「自分って結構自粛生活を頑張っていたんだな」など思えて、少し気持ちが楽になりました。

皆さんも、何か気持ちにひっかかりがある方は、こころに語りかけてみてもいいかもしれませんね。この方法でなくても、ご自身に合うやり方を見つけることもいいかもしれません。

でも、言葉にするのってなかなか難しいし、時間が必要なときもあります。そんなときは、こころの支援室でお手伝いできることがあるかもしれません。よければ、一度お話を聞かせてくださいね。

こころの支援室では、電話相談を受け付けています。必要に応じて対面カウンセリングも可能です。

希望される方は、こちらにメールをください。 ([hoken@konan-wu.ac.jp](mailto:hoken@konan-wu.ac.jp))

件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。