



話すことってそんなに大事？

自粛期間が長引いていますね。家にいる時間が増えていると思いますが、最近誰かと話しましたか？

なんてことはないことを話す時間は、不要不急ではありますが大事な時間です。人と話すことは、実は自分の思いを整理したり、心を落ち着けたりするのに必要な時間なのです。

気持ちがもやもやしているときに、それを人に話したらなんとなく気分が軽くなった、という経験はないでしょうか。話すことで自分が何にもやもやしたのかわかることがあります。また、「話すことは離すこと」だという言葉もあります。話すことで、もやもやを自分から手放しているということです。

でも、家族や親しい人には逆に話しにくいということもあります。「こんなことを話したら怒られるかな？」「後から何か言われるかも」そんな気持ちになることは、自然な感情です。話したいけど誰に話せばいいのか、というときはぜひこころの支援室も利用してくださいね。

こころの支援室では、現在電話相談を受け付けております。「相談というほどではないんやけど…」ということでも大丈夫です。気になることがある方や、話したいことがある方はまずはこちらのメールに連絡をください。

(hoken@konan-wu.ac.jp) その際、件名には必ず「**こころの支援室**」と記入してください。