

悩みに「心のメンテナンス」を

名張市「メンタルヘルス相談」

多様に移り変わる社会の中で、家庭内の人間関係や仕事のストレスなど、さまざまな悩みを抱えている人は少なくない。そんな心の悩みに寄り添おうと、名張市が月2回開設する相談窓口「メンタルヘルス相談」には昨年、51件の相談が寄せられている。相談を担当する産業カウンセラー、吉岡俊介さん(58)に尋ねた。

——カウンセリングに携るようになった経緯は？

吉岡さん 40代で保険会社を退職後、一男一女の「心の悩み」についての市民活動に関わるよう

になり、行政の相談窓口開設や相談支援などを手伝い始めました。これまでに関西方面や県内他市など10か所で業務に携わり、名張市では2009年度から

相談窓口を担当しています。

——どのような相談が多い？

吉岡さん 最も多いのは、夫婦や親子など家族間で抱える悩みと、仕事の悩みです。例えば、夫婦間のコミュニケーションがうまくいかず、けんかがエスカレートする、子どもの気持ちから分らない、日々さいなまれる仕事のノルマや職場の人間関係、夫婦間の暴

力(DV)や職場内でのパワハラの相談もあります。

「自分ではどうしようもない」という、行



▶相談に応じる吉岡さん(右)名張市希史台で

き場の無い思いは、無意識に周囲へ怒りをぶつけてしまっています。ぶつけてしまつ前にここにきて、まず話すことが気持ちを落ち着かせる助けになるはずです。

——相談者にはどんな言葉を？

吉岡さん 私たちの

最初の役目は、相談者の方を「決めつけ」の呪縛から解きほぐすことです。取り巻く環境や境遇、置かれている状況から、自分を追い込んで「どうしなきゃ」「どうでなきゃ」と、かたくなに考えこんでいては変わりません。近年、携帯電話やスマートフォン、SNSの発達などにより、体温のあるコミュニケーションが遮断されがちです。口頭顔を合わせると親子や夫婦でも会話があまくいかず、ちょっとしたことで不安にさいなまれる人もいます。

の代わりに「ありがとう」を使うことの大切さを伝えていきます。相手の気持ちに寄り添い、自分にも返ってくる力のある言葉です。人付き合いの中で自然とこの言葉を口に出せれば、お互いを受け入れ、認めることができると考えています。

——読者の皆さんへ伝えたいことは

吉岡さん 私たちが皆さんに出来ることは、答えを出すのではなく、解決するためのヒントをお示しすることです。カウンセリングに来て話していただくことは「心のメンテナンス」をすること。少し自分の考えや接し

方を変えることで、これまでの関係を変えることはできます。

自分のどこが弱いのか、どうやって相手との距離や関係を計るか、どのように新しい関係を築くのか。第三者と話してみることも第一歩です。一度足を運んでみてください。

◇
名張市の「メンタルヘルス相談」は毎月第3木曜午前10時から正午、第4火曜の午後1時から同5時。1回の面談時間は50分。秘密厳守。要予約、無料。問い合わせは市男女共同参画センター ☎63・5336まで。