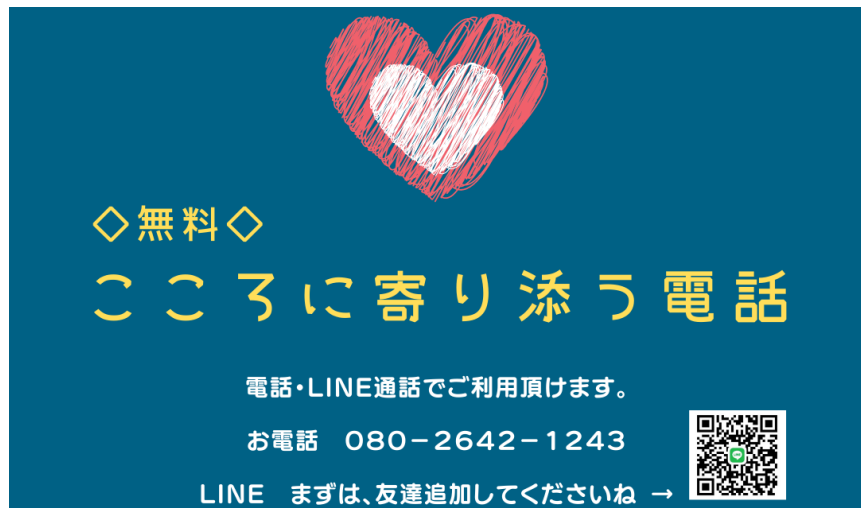


緊急事態宣言から始めた「無料・こころに寄り添う電話」の実績を報告 ～静岡で創業20年の心理カウンセリング想月が運営～



心理カウンセリング想月（山本麗子代表）は、開始から1年の無料電話相談の利用状況を報告します。

昨年の春は、不登校・学校行き渋りのご相談が多く寄せられました。その後、様々な種類のご相談が増えました。自粛が続いていることにより、息抜きができず、多くの方に潜在的なストレスが強くなっている印象を覚えます。それ故、今までは対処できていたストレスに対処できず、うつ的な症状を抱えている方が増えていると感じます。

女性からの相談件数はもともと多いのですが、内容的にも深刻なケースが増えてきたように思います。例えば、ストレスによる夫婦間での暴力や離婚などのケースも、相談の中で増えています。

私たちは、少しの時間でも、無料で、自分の気持ちを共感しながら聴いてもらえることで、ご自身の気持ちを持ち直すきっかけになればと活動しております。お話を聴く中で、医療機関や他機関の支援や心理カウンセリングを受けた方がよいと判断した場合は、諸機関の説明を加えながらお勧めしております。

コロナ感染が収束しない中で、メンタルにストレスを抱える方は増えているように思います。今後も、この活動を続けていきたいと思っております。

【お問い合わせ先】

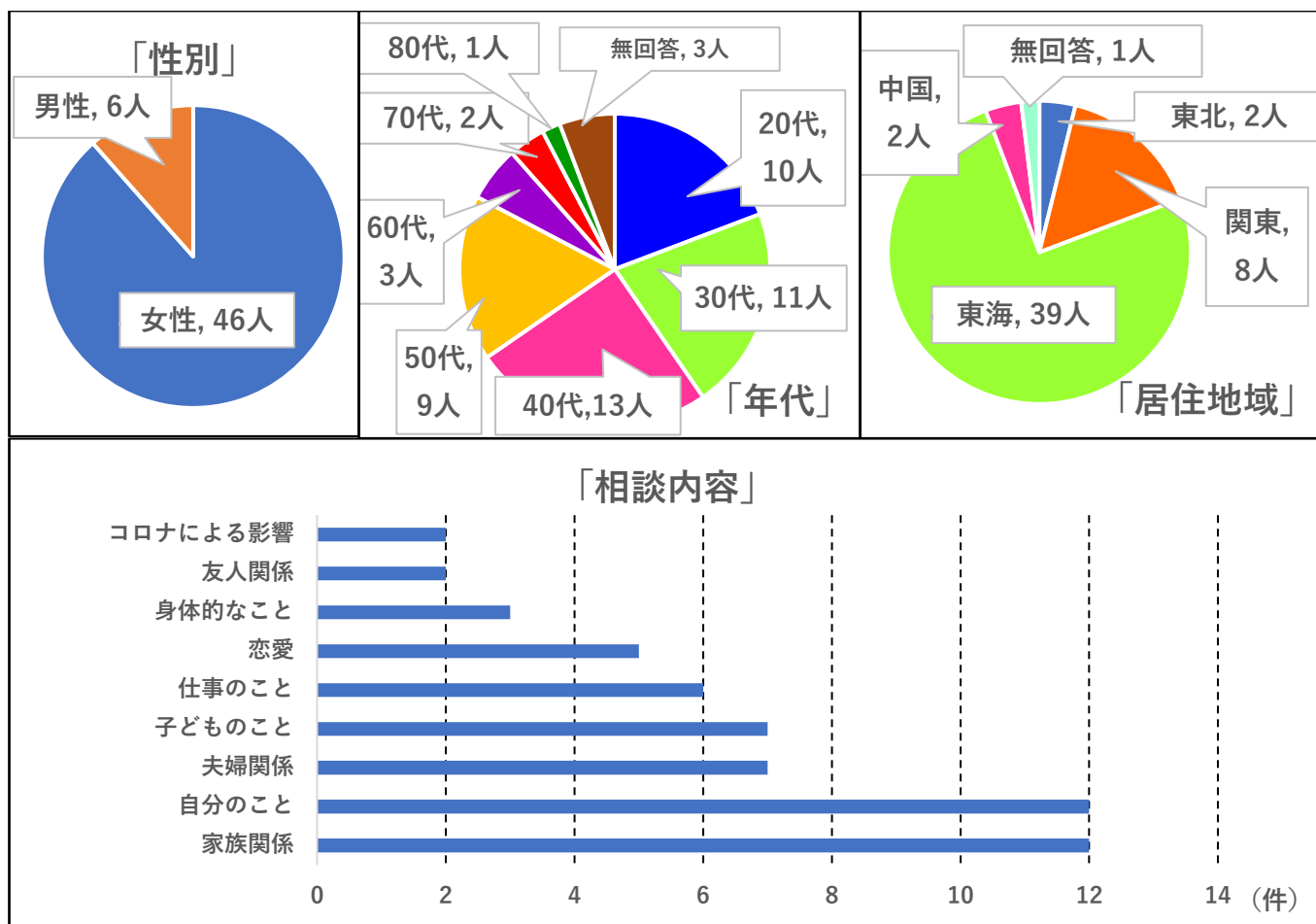
一般社団法人 Sea Light Wellness Center 内 心理カウンセリング想月

住 所 静岡県静岡市葵区東草深町 4-8

電 話 054-340-0700 （担当：シラソウ）

メール info@so-getsu.com

【2020年5月～2021年4月末までの利用状況（利用合計 52人）】



【ボランティア相談員からのメッセージ】

誰かのために頑張ってきた方からの相談や、人間関係の相談が多い印象です。今いる場所で頑張ってきたことが頑張れなくなり、エネルギーが減ってしまっている方には、心身ともに休んでほしいと切に思います。「お願いだから今は誰かのためではなく、自分を癒す時間を作ってください」と。少しでも声が明るくなったり、一呼吸できるようなゆとりを感じられるようになったりした時はうれしいです。私には問題を解決することはできないけれど、電話の間だけでも、**悩みを共有し一人ではないと感じて頂きたい、一緒に休憩する時間を感じて頂きたい**、と思っております。お話の中で、その人の素敵ところを多く感じます。頑張ってきたことや、ご自身の素敵な所に気づいて頂けたときはうれしいです。気持ちの整理をし、客観的に見ることでまた一歩踏み出せるお手伝いがしたいです。話したくなったら「**話せる場所**」と思って頂けるよう、対応したいと思っています。(Eさん)

私たちは、相談者の話をじっくり傾聴します。多くの方々には、限られた時間では話きれないほど様々な背景を抱えていることが伝わってきます。このような方々に、**問題を解決に導く助言はしません。なぜでしょうか？**

答えを求める方も多くいらっしゃいます。でも、『**相談者自身が解決する力をもっている**』から、『**信じて傾聴する**』ことに努めます。じっくり耳を傾け、本当の心の訴えに焦点を当て共感します。「気持ちの整理ができました。」「話して楽になりました。」と言っていただくことがあります。傾聴を通してご自身の力で次の一歩を踏みだそうとされていることを感じ、うれしくなります。

これからも、相談しようと思いついた強い意志、電話をかけた行動力、そして、内なる思いを打ち明けてくれた勇気を心から承認し、相談者ご自身の力を信じて傾聴していきます。(Sさん)