

大切な人の命を支えるために

日本では、年間に3万人以上の方が自殺によって亡くなっています。これは、毎日90人近くの人が自らの命を絶っていることとなります。

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」です。あなたの周りの大切な命を支えるために…。

① 気づく



身近な人の「変化」に気付いて、「どうしたの」「眠れている」と声を掛ける。

② 聴く(傾聴)



耳を傾けます。本人の気持ちを尊重し、否定しないで受け止める。

気づいて、聴いて、
繋いで、見守る

③ 繋ぐ



専門家に相談するように促す。

④ 見守る



温かく寄り添いながら、じっくり見守る。

優しく「寄り添い」「支え合う」

傾聴のススメ

傾聴とは、相手の気持ちを尊重し真剣に聴くことです。でも、誰もが当たり前にできそうな「真剣に聴く」という行為は、案外難しいものです。

相手のためを思って相談に乗ったはずなのに、相手を困らせてしまうこともあります。なぜ、そのようなことになってしまったのでしょうか？

傾聴は、適切な解決方法を教えることではないのです。適切なアドバイスは、問題解決への近道かも知れませんが、相手が悩ん

でいるときには、逆効果。相手にとっては「話を聴いてもらえなかった」「ああしろーこうしろー」とばかり言われたなどと受け取られてしまうことがあります。

「相手を何とかしてあげたい」という気持ちが強ければ強いほど、アドバイスをしたくなります。そして自分のアドバイスがうまく生かされない時は、相手を批判したくなってしま

うものです。傾聴では「アドバイスしたい」という自分の欲求ではなく、相手の気持ちを最優先させて話を聴くことが大切なのです。



心理カウンセラー葉月優理菜さんの / 日常に使える心理学

傾聴講演会

市は、多くの人に傾聴の大切さを知っていただくために「日常生活に使える心理学傾聴講演会」を開催します。

どなたでも参加できますので、気軽に参加ください。

- 日時 3月17日(土) 13:00~15:00(開場12:30)
- 場所 ふくとぴあ 健康プラザ
- 演題 「何故すなおに話せないのか? 傾聴のススメ」
- 講師 葉月 優理菜さん
NPO法人傾聴協会このココロ代表理事
葉月心理療法研究所心理カウンセラー
- 申込・問い合わせ 市福祉課(福間庁舎) ☎43・8189