

相談するか迷っているあなたへ

相談したい気持ちはあるけど、どうしてもためらってしまう…



だれ 誰かに相談することは、^は恥ずかしいことでも、弱いことでもありません。
「こんな小さなこと」と思うような少しのモヤモヤでも、話していいんだよ。
ちょっとしたことや言葉にしにくい気持ちも、あなたの大切な思いだと考えています。

相談したいけど、うまく話せるか心配…



うまく話せるかよりも、「話そうとすること」そのものがとても大切なことです。
話したいことが整理できていなかったり、言葉に詰まったりしても大丈夫。^{だいじょうぶ}
あなたのペースで、言葉にできそうなところから少しずつ話してみてね。

相談したけど、思っていた対応ではなかった…



相談した相手が、あなたの期待する対応をとってくれないこともあるかもしれません。
だけど、あなたをわかってくれる人はきっといる。
できれば3人ぐらいまで、わかってくれる人を探してほしいな。^{さが}
それと、相談相手は誰か^{だれ}一人に限る必要はないから、
別の人に話してみてもいいんだよ。

「相談」ってどんな効果があるの？

- ・モヤモヤしている感情を言葉にするだけで、スッキリして心が軽くなる
- ・「何に悩んでいるのか」「本当はどうしたいのか」など、自分の気持ちや考えが整理される
- ・話したことを受け止めてもらえると「自分は一人じゃない」と安心できる
- ・自分だけでは思いつかなかったような^{かいけつさく}解決策やヒントがもらえる