

# 祐天寺の



# から

東京・祐天寺駅にある「Self健康相談室」の  
カウンセラーが、日々のご相談を受けて感  
じたことをつぶやきます。

**最終回**

60代男性カウンセラーより

## 心の窓を開けてくださいね

これが最後が…



この数か月、自粛生活とテレワークの期間が続き、心と考え事を  
したりしませんでしたか？「自分自身のこと」「仕事のこと」「将来のこと」……。

心理学では「気づき」をととても大切にしています。人は気づくことから変わるからです。  
「怒りが抑えられないときは、どうすればいいの？」という相談をよく受けますが、  
「あっ、今イライラしてるなー という自分に気づくことが重要」とアドバイスします。  
初めての緊急事態宣言下の生活を経験した私たちは、いろいろなことに気づくことがで  
きたのかもしれないね。

さあ、心の窓を開けて、様々な自分の気持ちに気づいてみましょう！

## そのままのあなたで十分

カウンセリングでご相談してくださる方の多くが、人と  
比べて「できていない自分」に目が向いてしまい、物事  
をネガティブに考えてしまいがちです。

私でも自分に劣等感を持ってしまうことがあります。他  
人と共存している人間ですから、どうしても周りとう自分を  
比較してしまいますよね。

でも、そういう時は「ありのままの自分でも大丈夫」と  
認めてみましょう。日常のどんな小さな行動でも「でき  
ている自分」に目を向けてください。「どんな自分」で  
も受け入れてください。ずいぶん気持ちが楽になって  
いきますよ。



短い間でしたが、最後までお読みいただきありがとうございました！  
これからもずっと、私たちカウンセラーは皆さんを応援しています！

