

【2014年4月の相談レポート】～4月は「こころの相談」～

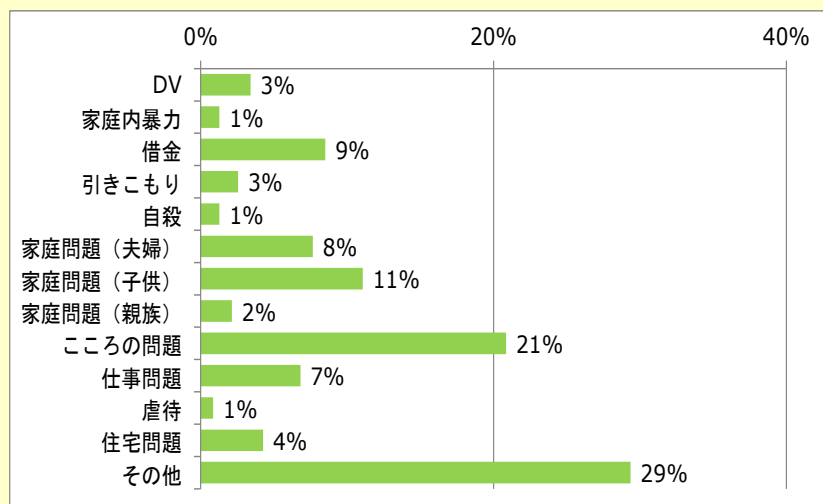


図1. 4月の相談案件内訳

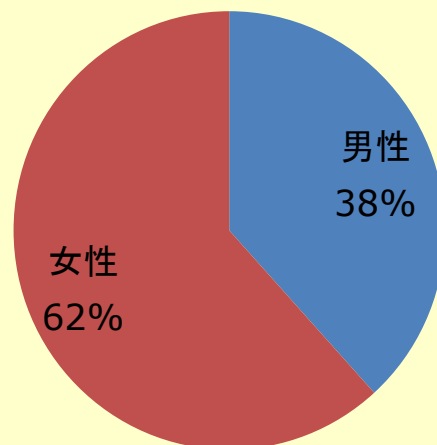


図2. 4月の相談者性別内訳

4月の主な相談内容として最も多かったのが「こころの問題」です。春は、自然も動物も冬眠から目覚めはじめる季節ですが、共生している私達人間には、冬から春への季節の変わり目に心身のバランスを崩しやすいという側面もあります。

たとえば、転勤や異動などで住む環境が変わり、新しい環境での人間関係や仕事に適応するため、知らず知らずのうちに心身にストレスを溜めてしまいがちです。これは当事者のみならず、一緒に暮らす家族または職場の同僚など、周囲の人達にも何かしらの影響を与えています。

日本駆け込み寺における相談者のうち、平均的にみても男性より女性の相談率が多く見受けられます。また、「こころの問題」は恥ずかしいことではありませんが、日本の場合、特に男性が自分の抱えている悩みや問題を誰かに話すこと自体が「恥」と捉えられている部分がまだまだ大きいようです。

そのため、「こんなこと大したことない」「よくあること」「こんな事くらいでいちいち悩む自分は弱い人間だ」などと、自分に起きている出来事を矮小化してしまう、他のことに打ち込むことで本来の問題を無かったことに打ち消してしまう…ということもよく起こり得ます。

しかし、一時的に問題から回避できたとしても、本当の意味で自分の中にある問題と向き合わない限り、本来のテーマはその後も自分の中に残り続けます。たとえば、あらゆる人間関係において、自分が変わらない限り相手も変わりません。

元を辿れば、自分も何らかのコミュニティの一員であることを、今一度振り返ることができれば良いのではないのでしょうか。春は新年度の始まりです。性別に関係なく、古くからの「役割」を超えて、自分の中にあるテーマと向き合えると良いですね。そんなあらゆる相談のお手伝いができたらという思いで駆け込み寺は相談業務に対応しています。

～悩みごとや困りごとがありましたら公益社団法人日本駆け込み寺へ～

ご相談は、以下の電話番号からどうぞ。

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720 ◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740