

【2014年5月の相談レポート】～5月の相談者年齢と相談案件より～

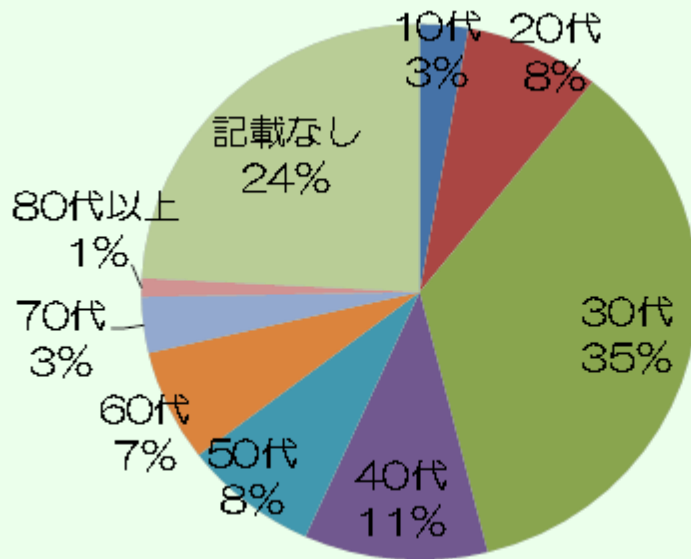


図2. 5月の相談者年齢内訳

5月は、30代からの相談が圧倒的に多く見受けられました。

悩みや相談案件には、その年代特有の問題・課題があります。夫婦間または家族間（両家親族や兄弟）の問題、子どもに関連した問題なども多く、さらには職場における人間関係・職場での問題など、悩みごとが重複したり多岐にわたることも30代～40代の特徴です。

一方で、仕事や家事などの忙しさに追われるうちに自分の事は後回しとなり、早期に解決できなかった問題を長期化させてしまうことで、「心の問題」に発展することもよくみられます。例えば、DV（暴力）や借金問題が虐待や依存症へと繋がり、本人の自覚がないうちに問題が重複し、複雑化していくこともあります。

梅雨の季節、何をするのも億劫になり気分が塞ぎ込んでしまうということもよく耳にします。全てを否定し悲観する前に、早めの対策をとる勇気を持って頂けたらと思います。予防策としてご自身でできることは、「問題が今より悪化する前に、誰かに助けを求めること」。そして「相談することを自分に許すこと」。

さらに、いつもと同じルーティンから逸れてみることも、思考よりも感覚を大切にしてみることも…なども役に立つかもしれません。ただし、最終的にはご自身の人生はご自身で決断し、その責任は自分で取るということを忘れずに。

～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