

メンタル不調に 「ならない」ために

▷ ▷ ▷ 20

「心の中のモヤモヤした気持ちや誰かに聴いてもらってスッキリした、あるいは気の合った仲間らに愚痴を

か? 「心の中にうっ積ります。このような状態がた感情を開放(解放)する長く続くと、心の健康が害されて、心のわだかまりが解け気持ちが浄化されること」を「カタルシス」と言

い、心の安定やストレスの予防・軽減に役立つといわれています。現代社会は人と人のつながりや心のふれあいが稀薄

他人に話すだけで楽になるカタルシス効果

カウンセリングの重要性と効用

受け止めてもらって心が軽くなり気持ちの切り替えができた」誰しもそんな経験を

安心して自分がこれまで心の中に閉じ込めてきた内面の気持ちを吐露することができ、カタルシス(心の浄化)を得て心のゆとりを取り戻します。人によつては長い間、抑え込み封印していた辛さ、苦しき、悲しみなどの感情や心の傷つきを、薄皮をはがすように「(語る) (離す)」



【一般社団法人日本産業協会 中部支部 相談事業部長、2級キャリアコンサルタント 麻生和代】
(毎週水曜日に掲載)