

「支援するための方法について」

人間である限り悩みは必ずあります。自分一人で解決できる悩みもあれば、誰かに相談しないと動けない悩みもあります。学校にはカウンセラーやソーシャルワーカーがいて、無料で相談することができます。社会に出てからも精神医療や心療内科、カウンセリングなど様々な支援機関があります。

みなさんも誰かから悩みを相談された経験があるかもしれません。そのときの注意点をあげておきます。

本当の悩みを冒頭からいきなり話すことは少ないです。本当に悩んでいる本質はオープンにできないから悩むことが多いので、話しているうちに決意が固まって打ち明けられることが多いです。だから冒頭で「なんだ、そんなことぐらいで悩んでいるの？」と思わずにまずは傾聴し、相手がこれ以上話すことがなくなるまで聞くことが大事です。話すことだけで楽になる悩みもたくさんあります。

悩みの内容をよく聞いて、迅速に対応すべきか、時間が薬になるのかを考えてください。命に関わることや事件に巻き込まれていることなど、後回しにしてはいけないものもあります。

「誰にも言わないでほしい」というのは常套句ですが、切迫していて重大なことについては必ず誰かに相談してください。誰かに相談するということは責任を自分のところで止めないということです。命に関わるような情報を自分が止めてしまうと万が一大きなことが起きた時に責任を背負い込むこととなります。それはとてもキツイことです。約束を破ったことで関係が悪くなる可能性もありますが、それよりも大事なことがあります。

経済的な悩み、健康面での悩み、安全が担保できないような悩みは一人で解決しようとせず、専門の方に相談してください。専門家は解決できる方法を知っています。

人間関係の悩みについてはアドバイスを与えるというよりしっかり聞いてあげてください。人間関係はもつれた糸のようなものです。ゆっくり落ち着いて考えるとほどこき方が見えてきます。

同情してあげることはとても良いことだし、悩んでいる人を孤独に陥らせないための方法です。しかし注意したほうが良いのは時に相手の感情に飲み込まれてしまうということです。相手の悩みを聞いているうちに自分も落ち込んでしまうというのは良くある話です。ある程度客観視できないと危険です。

止まない雨はないし、明けない夜もありません。また悩むのが高校時代の良い思い出につながることもあります。元気を出しましょう!!!