



## 家庭児童相談室の窓から

先日、新聞を見ていたら、「あなたのストレス解消法」という見出しがありました（2012年6月9日、朝日新聞、b e ランキング）。「一時はすっかりしたつもりでも」というサブタイトルがついています。

相談の場面で、「ストレス」はよく登場する言葉です。この新聞のアンケート調査ではストレスの原因が「人間関係」だと回答した人が過半数を占めたと紹介されていますが、ご相談のなかでも、家族や友人との関係がストレスになっているという話は少なくありません。ただ、ストレスそのものを問題にするというより、「自分が気にしなければすむのに」と、ストレスを感じる自分に自己嫌悪したり、自分の言動が家族のストレスになっているのではないかと悩む方が多いように感じます。

話をお聴きするときには、少しでも葛藤場面を減らすようにするにはどうしたらいいか、相談者がストレスを感じにくくするためにできることはないかということと一緒に考えながら、自分を責める必要はないのではないかと伝えるようにしています。

この新聞の調査によると、ストレス解消法第1位は「おいしいものや甘い物を食べる」、第2位は「とにかく寝る」、第3位は「酒を飲む」だそうで、誰かに話すという方法は、トップ20のなかで第8位「友人や家族とおしゃべりする」だけでした。ただ、おいしいものを食べるときや、お酒を飲むときに、誰かと一緒の方も多いでしょう。人間はストレスの原因にもなりますが、人間にしか和らげることができないストレスもあるのではないかと思います。

（家庭児童相談室 相談員 砂川真澄）

家庭児童相談室の御案内

あなたの支えに…＊  
家庭のこと、子どものこと、自分のこと

熊本学園大学付属社会福祉研究所 家庭児童相談室

家庭や家族に関する問題や、子どもさんのことについて  
ご相談をお受けします。ご心配なこと、お困りなことが  
ありましたら、お気軽にご利用ください。

受付 水曜日10:00～15:00 / 金曜日10:00～15:00  
(12:00～13:00は昼休み)  
年末年始、祝祭日は休みです。費用は無料です。

相談室電話 ☎ 096-364-8732

発行所 熊本学園大学付属社会福祉研究所

〒862-8680 熊本市中央区大江2-5-1 ☎ 096-364-5161（内線1753）

発行人 所長 守弘仁志 編集人 社会福祉研究所委員会

印刷所 ホープ印刷株式会社 ☎ 096-338-0500



■古紙再生率100%の再生紙を利用しています。

■揮発性有機化合物発生の抑止と紙のリサイクル性に優れた「大豆インキ」を使用しています。