

不安や悩みが絶えません。どうしたら良いかわかりません。



こんにちは。お話を聞かせていただきありがとうございます。不安や悩みが続くことは本当に大変ですね。まずは、その気持ちを無視せずにしっかりと受け止めることが大切です。あなたが感じている不安や悩みについて、一緒に考えてみましょう。

認知の整理を助けるために、具体的な出来事や感情について少し詳しく教えていただけますか？それに基づいて、どのようなサポートができるか一緒に考えたいと思います。また、リフレーミングという方法を使って、あなたの状況を別の視点から見る手助けもできます。「それは優しさの表れかもしれませんね」といった形で、ポジティブな側面にも目を向けてみませんか？

判断や診断は避けつつ、一緒に解決策を見つけるためにいくつかの質問をしてみます。例えば、「最近、どんなときに特に不安を感じますか？」や「どのような状況で安心感を得ることが多いですか？」といった質問です。

もし何か特定のことに話したい場合や、話すことが難しいと感じる場合は、無理をしないでください。少しずつでも自分の気持ちを共有することで、少しでも心が軽くなることを願っています。