

## 夫婦関係

子育ての方針やお金の使い方、家事分担など、価値観の違いやコミュニケーションがうまく取れないことなどから生じる日常生活のストレスが大きな悩みにつながることも珍しくありません。パートナーとの関係が子どもに及ぼす影響や、元夫についての相談もお受けしています。別居・離婚、暴力・DV等の相談が目立ちますが、近年は言葉による否定や経済的な制限など“見えにくい暴力”で苦しむ人も増えています。

### 事例

- 子育ての考え方が合わない、しつめに厳しすぎる、好きな習い事をさせてあげられない
- 生活費が限られている、レシートをチェックされる
- 「お前はダメだ」と繰り返し言われ、気持ちがすり減ってしまう
- 離婚したいが、子どもが小さいので悩む
- 離婚協議をどう進めたらいいかわからない
- パートナーに悪意があるわけではなさそうだけれど、会話がかみあわずイライラする

些細な行き違いに見えることが、離婚に発展したり、DVやハラスメントにつながっていることも。まずは丁寧にお話を聞き、問題の整理をサポートしながら、相談者が自分の気持ちに気づいていけるようお手伝いします。また、必要に応じて情報提供を行います。

秘密は厳守！  
DVや暴力も  
安心して相談を

身体的な暴力はもちろん早急な対処が必要ですが、言葉の暴力や経済的DVなどの場合、本人もDVなのか判断がつかず、つらい気持ちを抱えたまま過ごす方も少なくありません。安全で自分らしい生活を送るために、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

## 生き方・ ココロ

自分のキャリアや性格、生活上の悩みや心身の不調を抱える方は多いのですが、はじめからその相談に来る方は少数。別の悩みを話すうちに、自分でも気づいていなかった負担や長年しまっていた感情が呼び覚まされ、本当は自分の生き方について悩んでいたと気づく方が多いようです。具体的な言葉で表現できない感情や、人には相談しづらい不安や戸惑いも安心してお話しください。

### 事例

- 子育てが一段落した途端に、急に不安が押し寄せてきた
- 働きたいけれど、何ができるのか自分でもわからない
- 何を頑張ればいいのか分からず、モヤモヤして過ごしている
- なんとなく気分が晴れない

何が原因か、明確な問題が見えにくいからこそ、ひとりで抱え込みがちなのがこの悩みの特徴です。どんな思いも言葉にできるよう、ご自分のペースで話していただき、気持ちの整理を手伝います。どんな場面で心がふさぐのか、何が負担なのかを一緒に探り、必要に応じて相談先の情報提供をしていきます。

何に悩んでいるかは  
はっきり分からなくても  
相談していいんだ

### 人生の ターニングポイントの悩みに！

子育てから手が離れた方に多いのが『空の巣症候群』。長年、自分を後回しにして子どもや家族のために頑張ってきたため、子どもがひとり立ちした後、何をしたらいいのか分からなくなってしまうというもの。「こんな漠然とした悩みを相談していいのか」という方も大丈夫。安心してお話しください。