



# こころの相談室だより



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター\* 相談員：川口 智子

皆様、こんにちは。10月になり秋らしく過ごしやすい気候で、暑さなどの体や心にかかっていた負担もやわらいでいるかもしれませんね。

私は時々花屋に行くなど植物を見る機会があるのですが、店頭に並ぶ植物や周囲にある木を見ていると季節を感じますね。人間と植物は違うものですが、人間と同じように植物にも個性があり、その子その子に合った環境や育て方を与えることで、素敵な花や実をつけるのは、何かしら共通点があるように思ったりします。植物は種類によって花を咲かせる時期や成長著しい時期、また土の状態や水やりの加減など、育ちやすく好ましい環境や気温なども違います。少々合わない環境でも適応し上手に生きている子もいます。環境に敏感で繊細な子、環境変化を好まない子もいますが、ほとんど手をかけなくても育つたくましい子もいます。その子その子によって個性があり、植物の種類によっては育てるのが難しいものもあり、奥深いと感じます。人間も同じように、皆様も子育てに悩んでいたりと、部下との付き合い方や教育に困惑している方もいらっしゃるかもしれません。その子にあった褒め方、叱り方、課題の与え方等の接し方は様々のことと思います。お困りの際はお気軽にご相談ください。



## 相談申し込み方法 (料金は無料です)

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

**相談会場** 帝塚山大学 学園前キャンパス内 **18号館3階 18301室** (奈良市学園南3丁目1番3号)

**[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]**

**相談日** 毎週木曜日 14:00～17:00 **相談時間** 50分(初回は60～90分程度)

**相談手順** お申し込みは下記**予約専用メール**でお願いします。



相談予約専用アドレス

**soudan2@mental-health-center.jp** (迷惑メール設定解除をお願いします)

お問い合わせ ☎06-6755-4458 (月、水、金の12時～16時)

**①メールにて**

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：**①お名前、②お電話番号、③ご希望日**をお知らせください。

**②担当相談員より、予約可能時間をお知らせいたします。**

**③予約日承諾のお返事メールをお願いします。**

**④帝塚山大学内 学園前キャンパス 18号館18301室**でお待ちしています。

※**特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター**

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

### ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

**相談手順** お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

**受付日** 火・木曜日(10:00～16:00) \*日祝祭日及び年末年始を除く。

**相談時間** 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

**0745-72-5307**