

延岡の空より

7月の相談受付は38件、うち無料法律相談は13件

8月の無料法律専門相談予定 ※要予約

8日、21日 司法書士相談

14日、28日 弁護士相談

13時～16時の間の30分間が相談時間

その他、電話での専門相談

(年金・家計) 第2水曜

(労働相談) 毎週水曜・木曜



ライフサポートセンター延岡 相談件数			
(期間/2024年7月1日～2024年7月31日)			
相談内容	当月計	前月末累計	総累計
相談件数	38	6291	6,329
内 専門相談件数	13	1434	1,447
相談内容	金融	2	265
	法律	27	3531
	子育て	0	10
	介護	0	21
	生涯保障	0	4
	年金・福祉	1	198
	奨学金	0	7
	家計	0	19
	労働	1	343
	就労前段支援	0	8
	職場・学校 家庭での悩み	0	40
	心の健康	7	1619
その他	0	226	

※総累計期間は、2014年7月25日～2024年7月31日です。

ピリーフとは？

自己肯定感とは「何かができてもできなくても、自分という人間は存在しているだけで価値がある」と思えることです。私たちは、幼少時に体験した出来事に影響を受けて、何かしらの価値観、信念、思い込み、常識などを持つようになります。それを「ピリーフ」と言います。

ピリーフとは

- ・思い込み・信じていること・価値観・信念

ピリーフを表す言葉

- ・私は～だ・私は～できない・私は～を信じている
- ・～すべきである・～しなければならない

人はピリーフによって、場面や状況に応じて思考し、感情を感じて、ふるまいや行動をとることを無意識に決めています。そのため、思考で何かを変えようと思っても、なかなか変わらないという状態になり、悩みや苦しみが出ます。

幼少期に親から愛情を得られなかった痛みを大人になっても人間関係で、再び繰り返すことがあります。相手に親を投影しているからです。その感情を引きずることで生きづらさにつながるのであれば、言葉にしてみる。ノートに書いてみる。自分の思いをぶちまけます。

大事なことは、自分の思いをすべて吐き出すということだと思います。そうやって、自分と向き合うことで見えてくることがあります。

起こった出来事は変えられませんが、そのことに対してのとらえ方は自分で変えることが出来ると思います。今の自分に必要のない思い込みは、手放してみることで何かが変わっていくかもしれません。