

## 延岡の空より

3月の相談受付件数は88件、内法律相談件数は15件でした。

4月の無料法律相談は7日、21日が司法書士、14日、28日が弁護士相談となります。いずれも午後のみ5件となります。事前予約をお願いします。

誰にも言えない悩み事、気になっていることを話すだけでも気分が楽になることもあります。守秘義務でお話は守られ外部に出ません。安心してご相談ください。



ライフサポートセンター延岡 相談件数 (期間/2021年3月1日～2021年3月31日)				
相談内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	88	3845	3933	
内 専門相談件数	15	831	846	
相 談 内 容	金融	4	117	121
	法律	44	1952	1996
	子育て	0	8	8
	介護	0	14	14
	生涯保障	0	4	4
	年金・福祉	0	122	122
	奨学金	0	3	3
	家計	1	8	9
	労働	3	184	187
	就労前段支援	0	5	5
	職場・学校 家庭での悩み	5	21	26
	心の健康	31	1188	1219
	その他	0	219	219

※総累計期間は、2014年7月25日～2021年3月31日です。

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、眠れない、集中力がなく、好きなことをやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪い方に考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる…

いま、あなたはこのような気分ではないですか？

人は話をするだけで、心のもやもやが解消し問題の半分くらいは解決することがあります。「話す」という言葉には「放す」や「離す」という意味があり、次のような行動の変化が期待できます。

- ・がむしゃら→がむしゃらでなくなる（良い加減、良い按配）
- ・柔軟性がない→柔軟性がある、異なる対応策を検討し始める（良い加減、良い按配）

このように自分自身の中にある問題をクリアーにしていく効果が期待できます。



