

## コラム7：【子育てお困りごとワンポイントアドバイス】

### 相談『相談した方が良いと思うけど、なかなか気が進みません』

Q：悩みを相談できたら私も変われるかもしれないと何度も思います。でも「わかってもらえるのだろうか」「自分がしっかりすればいいだけだ」「相談なんかしたらもっと惨めだ」と思ってしまい、踏み出せませんが、やはり相談した方がいいのでしょうか。

A：相談したいと思ってくださっているのですね。嬉しいです。実際に相談してくださった方の多くが同じように迷いながらも、勇気を出してお声をかけてくださいます。

最初からプライベートのことを話すのは気が引けると思います。

「この人にならいいかな」と信じられるまでは、無理せず、モヤっとしたことをおしゃべりするくらいの気持ちでも大丈夫です。

回を重ねるうち、今までは出てこなかった言葉が出てきたり、整理が進んで家族との向き合い方や、関係性を変えていくための具体的な話になったりしますが、相談員から無理を強いることはありません。

なお、相談できる支援機関はいくつもあるので、合わないと感じたら他を探してみてもいいかもしれません。