

報道関係者各位



職場のお悩み専門カウンセリング 「カウンセリングサロン ムーア」オープン ～5月病にも対応～

一般社団法人日本うつ病サポート協会（代表理事 中山裕介）は、4月24日（金）、札幌市中央区に、職場のお悩み専門のカウンセリングルームをオープン致します。

【店舗概要】

- オープン日 2020年4月24日（金）
- 店舗名 ムーア（moor）
- 所在地 札幌市中央区北3条西7丁目1-1 SAKURA-N3
- 電話 090-7644-6001 / FAX 011-206-6360
- 営業時間 10時～22時

【コース】

お悩み相談、メンタルヘルス・カウンセリング、ハラスメント（パワハラなど）、職場恋愛、キャリアデザイン、社会人基礎力など



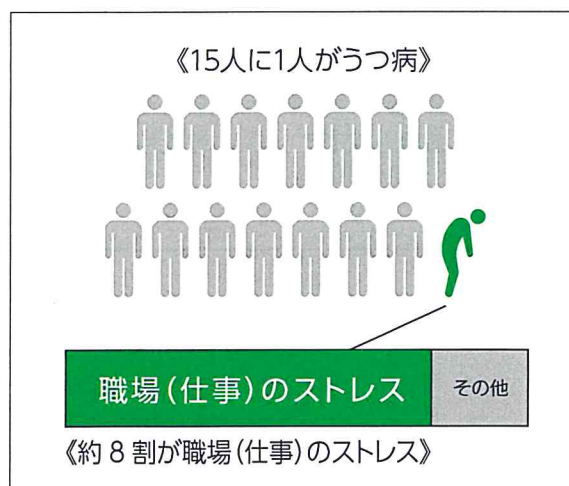
2017年に当社団を立ち上げ、現在まで3,500件を超えるカウンセリングに携わり、その8割が職場でのストレスによる内容です。職場環境の問題、上司・同僚との人間関係、職場恋愛、仕事内容、過労などから「うつ症状」が出て、相談に来られるケースのほとんどが、相談する場所がなく一人で抱え込みすぎてしまうというものです。

そこで、気軽に相談できる場所を提供するため、新たに「職場のお悩み専門」のカウンセリングルームを立ち上げることにしました。

一般的なカウンセリングでは、「心の回復」に焦点をあてていきますが、ムーア（moor）では、欲求と気持ちのバランスを重視したカウンセリングを実施致します。

現在15人に1人がうつ病になると言われ、その8割が職場（仕事）のストレスが原因であり、自分の気持ちを吐き出す場所がないことからストレスを溜め込んでしまい「うつ病」を発症してしまうケースが多くみられます。真面目な人ほど、うつ病になるケースが多いとされているのは、弱音を吐く習慣や環境がないためにストレスを溜め込みやすいため心が悲鳴をあげてしまうのです。

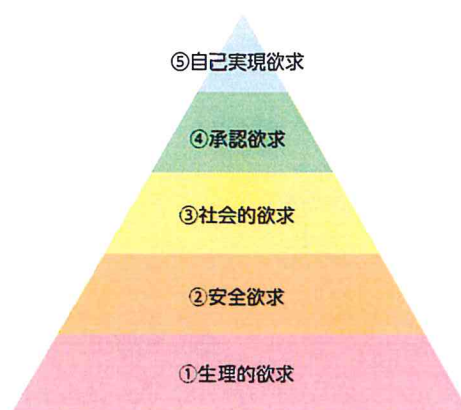
また、捉え方が柔軟な人も実は小さなストレスを溜め込んでしまい、何がストレスか気づかないまま「うつ病」になってしまうケースも多いことがわかっています。ちょっとした愚痴やため息などもあなたの心を回復させるサインなのですが、それを良いことと捉えている人は少ないのが現状なのです。



欲求は①から順に②・③・④と満たすことで⑤の成長へ繋がっていきます。しかし、欲求と気持ちのバランスが崩れることで、ストレスを大きく感じてしまうのです。

職場で悩むケースでは、気持ちは⑤の成長にあがるが、欲求が②か③のケースが多いのです。カウンセリングスキルを使いながら、欲求をあげると同時に、気持ちを欲求に合わせていくためのセッションを行うことで、心にゆとりが現れ仕事や職場のストレスに向き合っていくことが可能となります。

そこで、ムーア (moor) は、うつ病になる前のうつ症状の段階で、早期回復と自己成長を目指したカウンセリングを行っていきます。



■お悩み相談

誰にも相談できない職場の悩みをお聴きし、心の負担を軽くしながら、心理的なアプローチによる対策をアドバイス致します。

■メンタルヘルス・カウンセリング

うつ症状がひどい場合、心の回復に焦点をあてたカウンセリングを実施致します。

考えることは、心の負担が強くなるためアドバイスではなく、共感と休み方について一緒に取り組んでいきます。

■ハラスメント

自分が悪いと言われ続け、ハラスメントに気づいていない場合が実は多いのです。ハラスメント被害にあわないためのカウンセリングはもちろん、ハラスメントから自分を守るため、気づきからスタートしていきます。

■職場恋愛

職場恋愛の場合、関係性を知られたくないために誰かに話すことが少なくなります。ちょっとしたストレスも吐き出すことが出来ず、ストレスを内側に溜め込んでしまうことで「うつ病」になるケースも実は多いのです。安全な場所でお話することでストレスを外に吐き出す効果があります。

■キャリアデザイン

将来の自分を想像出来る人は少ないのですが、キャリアデザインでは3年・5年・10年先の未来を描いていきます。

「言葉」+「イメージ」=「思考」というカウンセリングアプローチを行うことで具体的な未来を描いていきます。

■社会人基礎力

入社時に学ぶことが多い社会人基礎力。最近では人手不足の影響から新入社員も即戦力が求められ、社会人としての基礎力を学ぶ機会が少なくなってきました。

業務はこなしているけれど「怒られる」「認められない」ケースでは、社会人基礎力が不足している可能性があるため、クライアントに合わせたレッスンを行います。



《取材に関するお問い合わせ》

一般社団法人日本うつ病サポート協会 広報：中山 茜（なかやま あかね）

〒060-0003 北海道札幌市中央区北 3 条西 7 丁目 1-1 SAKURA-N3

TEL：090-6874-5556（直通） 090-7644-6001（ムーア） FAX：011-206-6360

E-mail：moor@lafaill.jp URL：https://moor.sky-office.jp/

