



こころの健康相談室 ふお一えむのご案内

(令和8年10月～令和8年12月)



こころのケアを必要とするのは、支援が必要な利用者の方ばかりではありません。

「こころの健康相談室ふお一えむ」は、川崎市内の福祉施設を運営している法人又は従事している職員の方を対象とした、こころの相談窓口です。臨床心理士が無料で相談に応じます。



相談
無料

相 談 日 時

(★の日は夕方からの相談となります)

10月9日(金)、16日(金)、19日(月)、26日(月)
11月2日(月)、9日(月)、27日(月)、27日(月)★、30日(月)
12月7日(月)、11日(月)、14日(月)、21日(月)
※11月27日(月)は13:30～18:30計6枠です。

①13:30～14:20、②14:30～15:20、③15:30～16:20

★①16:30～17:20、②17:30～18:20、③18:30～19:20

例えば こんな相談・・・

- ＊職場の人間関係がうまくいかない
- ＊プライベートな悩みで仕事に集中できない
- ＊漠然とした不安がいつもある
- ＊いつも落ち込んでいて気分転換ができない
- ＊攻撃的な利用者や家族にどう向き合ったらよいか、困っている
- ＊職員のメンタルケアの仕方を学びたい
- ＊組織内でのデリケートな問題が発生した際の解決方法について知りたい



【相談場所】川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)5階

【相談方法】予約の上、来所による対面相談の他、状況に応じてオンライン、電話、事業所等への訪問等が可能です。(原則個人は3回、法人は5回まで)

【相談員】公認心理師・臨床心理士・横浜国立大学名誉教授の先生

【予約方法】ホームページの申込フォームからお申し込みください。

(右下の二次元コード)後日、確認の返信をいたします。

1週間以内に連絡がない場合はお電話にてお問い合わせください。

フォームでのお申込みが難しい場合は、お電話にてお申込みください。

お仕事
帰りの相談も
可能



044-739-0058 (予約受付時間 9:00～17:00)

申込フォームは こちら



※ 個人情報の取扱: 「川崎市福祉人材バンク・メンタルヘルス相談事業における個人情報の取り扱いについて」に基づいて慎重に取り扱います。

※ その他詳細については、川崎市福祉人材バンクホームページ <https://kawasaki-jinzaibank.jp>



人間関係に
役立つ☆

こころの豆知識



その35

【 未熟なオトナ ～未熟なオトナが組織に 与える負の影響～】



人間は他の動物と異なり、非常に未成熟な状態で生まれ、オトナになるまで長い年月「身体」や「年齢」はオトナに達しているのに、精神的に成熟していない人を「未熟なオトナ」として捉えられます。

通常「こども」は、日頃から“自己中心性”を表しますが、こどもの場合は「健康」です。ところが「未熟なオトナ」は、家庭内に留まらず、職場でも“自己中心性”を表しますが、オトナの場合は「不健康」です。

「未熟なオトナ」の場合、ただ「わがまま」という表面的な話ではなく、心の発達が特定の段階で止まっており、強い不安から自分を守ろうとしたりする結果、大人の社会に適応できなくなっている状態を指します。

その状態を具体的に説明します。

「未熟なオトナ」は、周囲の同僚や利用者の方々などの「相手の気持ち」が理解できません。理解しようとする姿勢も見られません。「相手の立場に立って考える」ことは、想像もつかないのです。

そのため、「ものごとへの見通し」がつけられません。さらに、自分の思い通りにならない現実を受け入れられません。人への「共感力」は乏しく、ものごとへの「想定力」も養われていません。

「未熟なオトナ」は「○△といった行動をとると、マズイであろう」という認識はもてません。そのあおりを受ける周囲や上司は、利用者に謝ったり、周囲と調整したり、問題解決のために奮闘し、疲弊します。

「未熟なオトナ」は“自分自身の利益”のためには“ものごとを真剣”に考えるので、そういった方が近くにいる場合、(みなさんが)組織を守るために、その「未熟な方」にとって“何が利益”で“何が不利益”か、わかりやすく伝えることが効果的です。

〈 横浜国立大学名誉教授・臨床心理士・公認心理師 井上 果子 〉

川崎市福祉人材バンク ☎044-739-8726

HP: <https://kawasaki-jinzaibank.jp>