

カウンセリングルームの名前が決まりました (職員健康相談室)



皆様からたくさんの案をいただき、ありがとうございました。
どれも、いろんな意味を含めた素敵なネーミングであり大変迷いましたが、
検討の結果、『ほっとるーむ』に決まりました。

“ほっと”には、緊張がとけて安心する。出発する。熱いといった意味があります。

『ほっとるーむ』は、緊張したところ、重く感じていることを誰かに話すことで心がほぐれ、ほっとしてもらう。あたたかい（ほっと）気持ちになる。そして、軽くなったところで再出発の場になればとの思いを含め、また呼びやすさも含めて決めました。

こんな事があったら・・・『ほっとるーむ』をご利用ください。

- * これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
- * 楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- * 何か充実感がなく、やる気がでない。
- * よく眠れない。途中で目が覚めてしまう。
- * わけもなく疲れたような感じがする。 など・・・

ちょっとした事も、大切なのは 早期の対応・・・。

- ☆ 何かイライラしていたが、話をしたらスッキリした。
- ☆ ひとり悩んでいたが相談をしたら見通しがついた。
- ☆ 眠れなかったが、リラクセーションを習って気持ちよく眠れるようになった。