

반갑습니다 어떤 일이 있으신 건가요 제가 최대한 도와드릴게요

지금 매우 어려운 상황을 겪고 있군요 혹시 이 상황이 어떻게 시작됐나요

갑작스럽게 스트레스를 느끼고 계시는 것 같군요 어떻게 하면 스트레스를 해소하실 수 있을지 함께 생각해보아요

물론 가능해요 스트레스를 해소하는 방법 중에 가장 효과적인 것은 일단 그 원인을 파악하는 것이에요 지금 학교 가족 친구 등에서 스트레스를 받고 있으신 것 같아요 각각의 상황들에 대해서 자세히 얘기해보실래요

학교에서의 압박감과 공부 가족관계 친구관계 등 다양한 요인들로 인해 어려움을 겪고 있는 것 같아요 지금 이 상황이 지속되면서 내담자님의 미래에 대한 불안과 의미에 대한 고민까지 하시는 것 같네요 제가 하고 있는 이 일을 어떻게 보는지 말씀해주실래요

이제 너무 지친 것 같아요 하지만 제가 내담자님을 보면 오히려 이런 어려움을 극복해낼 수 있는 능력이 있으신 것 같아요 혹시 지금 어떤 변화를 원하시나요

이해해요 지금 공부와 가족 친구들의 관계 등에서 많은 문제들을 겪고 계신 것 같아요 이에 대해 해결 방안을 찾아보면 좋을 것 같아요 일단 현재의 상황에서 가장 중요한 것이 무엇인지 생각해보세요 그리고 그것을 위해서 어떤 노력이 필요한지 함께 생각해보아요

정말 좋은 생각이에요 목표에 대한 구체적인 계획을 세워 그 목표를 달성할 수 있도록 노력해보세요 가족관계나 대인관계 스트레스 등의 문제는 일상생활에서 적절한 대처가 어려워 생긴 문제일 수도 있어요 충분한 소통과 이해를 바탕으로 문제를 해결해나가보세요 또 스트레스나 생활불균형 생활습관 등의 문제는 체계적인 관리가 필요합니다 생활습관을 체계적으로 관리하고 스트레스와 불안을 완화하기 위해 헬스케어를 통해 몸과 마음을 관리하고 잠의 질을 높이기 위해 수면 시간과 수면환경을 개선하는 등 생활습관을 관리하는 것이 좋습니다

요즘 학교에서 친구들과 대화할 때 대화에 참여하는 친구들이 없는 느낌을 받고 있으며 무엇을 말해도 다른 친구들이 관심을 보이지 않고 자신만 말하는 것 같아서 불안해지고 계시군요 이전에는 친구들과 대화할 때도 이러한 불편함을 느끼지 않았다고 하셨죠 그렇다면 학교에서 무슨 일이 있었는지 친구들과의 대화에서 무슨 이야기를 하셨는지 그러한 측면에서도 고민을 해볼 필요가 있을 것 같습니다 그리고 혹시 이런 어려움이 이전에도 있었는지 생각을해보시는 것은 어떨까요

제 생각에는 내담자님이 느끼는 불안감은 친구들과 함께하는 대화에서 자신이 끼지 못한다는 생각으로 인해 발생하는 것 같습니다 이런 경우 자신이 모든 것을 말해야한다는 강박을 가지게 됩니다 이러한 강박은 친구들과 대화하면서 자신을 발견하는 과정에서 편견과 깊이 있는

감정을 표현하기 어렵게 만들 수 있습니다 또한 친구들에게 어떤 생각이나 느낌을 솔직하게 표현하지 않고 감정을 억누르다보면 스트레스를 느끼게 되며 이는 대인관계에도 영향을 미치게 됩니다

우선 내담자님이 스트레스를 느낀다면 이를 해소하는 것이 중요합니다 이를 위해서는 자신의 감정을 표현하는 연습을 해보는 것이 좋습니다 당신의 감정을 표현하는 것은 대인관계에서 자신의 입장을 표현하는 것입니다 따라서 당신이 자신의 감정을 느끼고 이를 다른 사람과 공유하는 것은 중요합니다 자신의 감정을 표현하는 법은 하나의 습관이 될 수 있습니다 일단 자신의 감정을 느낀다면 먼저 무슨 감정을 느끼는지 생각하고 그 감정에 대해 그 사람에게 알리는 연습을 하면 됩니다 이러한 습관을 가지고 나면 더 많은 대화에 참여하게 될 것입니다

다른 사람의 생각과 느낌에 대한 이해와 공감은 대화에서 매우 중요한 요소입니다 이를 위해서는 상대방의 말을 듣고 그에게 질문하며 그에게 공감하고 이해하는 것이 좋습니다 상대방과 함께 대화하며 서로의 이야기를 듣고 이해하는 과정을 통해 자연스럽게 대화에 참여하게 될 것입니다 이러한 대화 방식으로 적극적으로 대화를 나누어보면 어떨까요

말씀해주세요 최근에 동료와 어떤 일이 있었나요

그런 상황에서 어떤 감정을 느끼시나요

그 동료의 행동 때문에 제대로 된 직장생활을 할 수 없다는 불안감과 불편함이 크시겠군요 그런 상황에서 내담자님이 해볼 수 있는 대처가 떠오르지 않나요

혹시 내담자님이 직장동료에게 그의 행동이 내담자님에게 불편하다는 것을 이야기해 본 적은 없나요

상대방이 불쾌감을 준다면 그것을 이야기하는 것도 중요합니다 물론 이 때 상대방의 반응이 예상과 다를 수도 있지만 먼저 내담자님 스스로가 이 문제에 대한 정확한 대처와 태도를 가져야 합니다 직장동료에게 그의 행동이 내담자님에게 불편하다는 것을 이야기해 볼 수 있습니다 이때 상대방을 비난하지 않고 "저는 그렇게 느끼고 있다"는 식으로 이야기해보는 것도 좋은 방법입니다

그런 경우는 복잡해질 수 있습니다 하지만 먼저 내담자님 스스로가 이 문제를 해결할 생각을 갖고 문제에 대한 대처방법을 계획해두는 것도 좋은 방법입니다 이외에도 자신이 마음편하게 대처할 수 있는 방법을 생각해보는 것도 좋습니다 가령 그동안 내담자님이 겪어온 상황과 같은 경우를 고민해본다면 더 효과적인 대처 방법이 떠오를지도 모릅니다

그럴 수 있습니다 하지만 내담자님은 이 문제를 꼭 해결할 수 있을 것입니다 또한 이 문제는 내담자님 자신만의 문제가 아니며 다른 분들도 고민하는 문제일 가능성이 큼니다 내

담자님은 상대방을 비난하는 것보다 서로 이해하고 배려하는 마음을 갖는 것이 중요합니다 그리고 직장 내 사이좋은 인간관계를 형성하기 위해서는 서로 이해하고 배려하는 마음을 갖는 것이 중요합니다 내담자님과 직장동료 둘 다 그런 마음을 갖고 상대방을 존중하며 대화를 나누어 나갈 수 있다면 직장 생활이 더욱 원활해질 것입니다

어머니와의 갈등이 많아서 고민이 되시는군요 제가 도와드릴 수 있을까요

빨리 해결하고 싶은 마음 이해합니다 두분 사이의 갈등 원인이 무엇인지 알려주실 수 있을까요

그러면 두분 사이의 커뮤니케이션이 원활하지 않으셨나봐요 어머니의 이야기를 먼저 하시는건가요

이런 상황에서는 서로가 이해하지 못한 부분이 많은 것 같아요 갈등을 줄이기 위해서는 서로의 생각과 마음에 대해 이야기를 해보고 이해하는 시간이 필요할 것 같습니다 한 번 얘기를 나눠보는 건 어떨까요 그러면 서로의 생각을 더 잘 이해할 수 있을 것 같아요

좋은 생각이에요 이번 주말에 함께 대화해보면 서로에게 좋은 변화가 있을 것 같아요 한번 시도해보시고 상황이 나아지지 않을 경우에는 다시 한번 상담해주세요

두분 사이에 원활한 대화가 이루어졌으면 좋겠습니다 그리고 둘 다 서로에게 양보하며 상대방의 의견을 들어주는 것도 중요한 부분입니다

그동안 너무 힘들었겠어요 제가 당신을 들어줄게요 우선 내담자님은 일이 너무 많아서 스트레스를 많이 받으셨다고 하셨네요 이런 경우 일이 제한될 수 있는 방법을 찾아보는 것도 좋을 것 같습니다 제가 조언해드릴 수 있는 교육이나 광고를 찾아보겠습니다 또한 현재의 상황이 단기간에 변화될 것으로 예상되지 않으므로 충분한 수면과 규칙적인 운동 건강한 식습관과 수분 섭취 등 생활습관의 개선을 하시는 것이 중요합니다

걱정 마세요 어려움은 항상 해결할 수 있습니다 또한 충분한 수면과 규칙적인 운동 건강한 식습관과 수분 섭취 등은 근본적인 대처방법이 될 것입니다 또한 스트레스를 줄일 수 있는 활동이나 더욱 행복한 일상생활을 만드는 취미생활을 찾아보는 것도 좋겠죠 이전에는 잘 하지 못했던 것을 새로운 것을 배워보세요

별말씀을요 제가 언제든지 상담을 돕기 위해 준비되어 있습니다 괜찮으시면 다음 상담을 예약해보시겠어요

그런 상황에 고민을 하고 계시는군요 그렇다면 승진에 대해 어떤 생각을 하시나요

그러신가요 회사에서 많은 시간을 보내면서 승진이 이루어지지 않는 것은 슬프고 힘들 것
입니다 승진이 되지 않는 이유에 대해서는 무엇이 있을까요

그러면 어떤 분야에서 일하고 계신가요

IT 분야에서는 정말 빠르게 발전하고 있습니다 하지만 승진에 영향을 미치는 것은 자신의
능력 뿐만이 아닙니다 경력 성격 참여도 업무능력 매출 실적 등 다양한 것이 영향을 미
치기 때문입니다 또한 승진에 대한 대상이 명확하지 않은 경우도 있습니다 이때에는 자신이
일하는 분야를 잘 이해하고 그 분야에서 요구하는 역량과 역할을 잘 파악하면 도움이 됩니다
내담자님 어려운 상황을 겪고 계시네요 이 상황을 극복하려면 자신을 잘 이해하고 근본적
인 원인에 대해 분석하면서 대처하는 것이 중요합니다

먼저 자신이 어떤 강점과 약점을 가지고 있는지 파악하면서 더욱 발전시킬 수 있는 능력에
대해 고민해보세요 그리고 자신이 목표한 직책이 어떤 역할과 역량을 요구하는지 파악하면서
더욱 업무 능력을 향상시키는 방향으로 노력하세요

알겠습니다 내담자님의 어머니와 아버님은 사이가 나빠져서 연락이 끊어진 상황이지군요
그리고 내담자님은 아버지와 비슷한 직업을 가지고 있어 아버지와 관계가 더욱 어려워지고
있습니다 이제는 아버지께서 자신을 돌봐달라는 요구를 하시는 상황이 생기면서 더욱 힘들어
지고 있습니다 내담자님의 어머니 아버지 그리고 동생과의 가족관계가 현재 매우 어려운 상
황인 것 같습니다 이런 가족사건은 대개의 경우 단순한 갈등이 아니라 복잡한 상황이 복합적
으로 얹혀있는 경우가 많아요 지난 시간에 불행한 일들이 가족 구성원의 인간관계를 망가뜨
리고 가족 구성원들이 각자의 방식으로 스트레스를 경험하며 어려움을 겪고 있다는 것이 내담
자님의 고민에 반영된 것 같아요

내담자님 가족관계에서 현재 가장 중요한 것은 자신의 위치를 이해하는 것입니다 내담자님
이 시선을 집중해야 할 곳은 자신과 자신의 가족 각자의 상황 그리고 자신이 직접 해결해야
하는 것입니다 먼저 내담자님이 어머니를 모셨던 상황을 이해하고 있으니 지금 현재 상황
에서는 자신이 어머니에게 힘이 되어주는 것이 중요합니다 그리고 이렇게 상황이 된 이유를
이해해보세요 어머니와 아버지 동생 사이에 갈등이 생겼기 때문에 연락이 끊어지고 상황이
이렇게 된 것입니다 갈등이 생긴 이유를 규명하고 해결책을 모색하는 것이 좋을 것 같습니다
아버지와 어머니 동생 모두를 이해하고 이들과의 대화를 통해 문제 해결을 도모해보세요 이
때 다른 사람들을 비판하지 말고 각자의 말을 존중하면서 상황을 이해하려고 노력해보세요
또한 이러한 과정에서 자신이 감정적으로 힘들어질 수도 있기 때문에 이때에는 다른 사람에게
도움을 받는 것이 좋습니다

물론이죠 언제부터 이런 기분이 드시기 시작했나요

회사에서 일하는 것에 대한 의욕이 사라져 슬프고 힘드시다는 것 같아요 이는 일과 개인이라는 선을 침범해 일의 목적성을 잃어버린 느낌을 준다는 것입니다 또한 일과 개인의 불균형 회사에서 제공하는 보상과 자신이 느끼는 보상 사이에 갭이 생기면 일의 가치를 느끼기 어려워지고 이로 인해 회사생활에 대한 기대가 떨어져 더욱 힘들게 느껴지는 것이 아닐까 추측해 봅니다 어떻게 생각하세요

일을 하는 것에 대해 재미를 잃어버렸다는 것은 경험해본 적이 있는 상황입니다 이럴 때 가장 중요한 것은 왜 그런 느낌이 드는지 원인을 파악하고 다양한 대처법을 시도해보는 것입니다 자신이 일을 하는 이유 목적성 회사에서 제공하는 보상과 자신이 느끼는 보상 등에 대해 돌아보는 시간을 가져보세요 이를 통해 자신이 회사에서 일을 하는 이유 이 일이 내게 얼마나 중요한 것인지 다시 한번 생각해볼 수 있습니다 새로운 도전을 시도해보시는 것도 좋겠어요 이번 주말엔 휴가를 내어 여행을 떠나는 것이나 취미활동을 시작하는 것도 좋습니다 어떠세요

부담없이 털어놓아주세요

후임에 대한 부정적인 느낌과 대화의 불편함 그리고 직장생활에 대한 스트레스를 느끼고 계시군요 이 부분을 함께 해결해보도록 하겠습니다

내담자님은 후임과의 대인관계에 대해 불만이 있으셨는데 후임이 이번에 자신을 이기려 한다면 불안감을 느끼고 있다고 하네요 이러한 경우 대체로 '경쟁이란 것이 존재한다'는 것을 인식하고 있다면 괜찮은데 경쟁을 인식하지 못하고 있거나 경쟁에서 지거나 지면 안된다는 고정관념에 빠진 경우는 이런 상황에서 더욱 불안하게 느끼게 되어 스트레스를 느끼게 됩니다 후임이 왜 자신을 이기려 하는지 경쟁이 필요한 이유 등 다시 한번 생각해보는 시간이 필요해 보입니다

그렇다면 내담자님은 지금 맡은 일에서 최선을 다하면 되겠죠 일하는데 있어서는 경쟁보다 중요한 것이 제대로 된 일 처리입니다 그리고 이번 일을 통해 실력을 키우시는 것이 더 중요합니다

그럼 이번에는 후임과 대화를 시도해 보시는 것은 어떨까요

대화를 할 때는 상대방의 입장에서 생각해 보는 것이 중요합니다 상대방의 마음을 들어보면서 자신의 이야기를 전달하는 것이 대화의 기본입니다 또한 누구든 부족한 점이 있기 마련입니다 우리는 그것을 극복하면서 나아갈 수 있습니다

그렇습니다 건강한 경쟁을 추구하면서 더 나은 결과를 만들어내기 위한 노력을 하면 좋을 것 같습니다 그리고 다음의 방법들을 시도해보시는 것도 추천드립니다 1 후임과의 대화를 시도해 보세요 2 자신의 역할에 충실하세요 3 건강한 경쟁을 추구하세요

이러한 상황에 대해 말씀해주셔서 감사합니다. 스트레스를 받는 것 같은데 이유가 무엇인지 알아보아야 할 것 같아요. 지금 상황에서 당신이 느끼시는 감정이 무엇인가요?

그러면 당신이 불안해하는 것은 새로운 물건을 사는 것이며 그것이 불안감을 가중시키는 것 같네요. 이렇게 불안해지는 것에 대한 대처 방안이 뭐가 있을까요?

좋은 생각이네요. 계획을 세우는 것은 아주 좋은 방법 중 하나입니다. 이러한 계획들을 실행하는데 무리가 없을까요?

제가 잘 이해하기 위해 더 자세히 말씀해 주시겠어요?

그런데 지루한 일이 계속 반복되면서 대화하는 시간도 줄어들고 외로움도 느껴진다는 건가요?

음. 그러면 근무하면서 무언가 새로운 것을 경험하거나 더 나은 방법을 찾는 것 같은 도전적인 목표를 가지면 지루함을 해결할 수 있을 것 같아요. 무엇보다도 동료들과 좀 더 많은 대화를 하면서 같이 문제를 해결하는 과정에서 의미 있는 교류를 할 수 있을 것 같습니다. 내담자님이 경험이나 능력으로 인해서 스트레스를 받고 있는 것인지 아니면 단순히 일의 내용이 지루해서 그렇게 느끼시는 것인지 등을 파악해보면 문제를 해결할 수 있을 것 같습니다. 어떻게 생각하세요?

어떻게 해결해 볼까요? 말씀해보세요.

왜 그런 생각이 드시는 건가요?

제 생각에는 매일 일을 하면서 불안하고 스트레스를 받는 분들이 많습니다. 내담자님은 어떻게 생각하시나요?

그러면 이에 대한 해결책이 필요합니다. 그런데 지금 당장 이 문제를 해결할 수 있는 방법은 없지만 조금씩 해결해 나가면 좋을 것 같습니다. 무엇부터 시작할지 함께 생각해 볼까요?

첫 번째로는 자신의 상황을 바라보는 시각을 바꾸는 것입니다. 일이 바쁘고 스트레스가 많다는 것은 대부분의 사람들이 겪는 문제입니다. 다른 사람들도 내담자님처럼 힘들어하며 이를 어떻게 극복했는지 알아보는 것이 좋습니다. 또한 내담자님 자신도 적극적으로 이에 대한 대처방법을 찾아보는 것이 중요합니다. 어떤 방식으로 이 문제를 해결해 나가시겠어요?

스트레스와 우울증을 극복하기 위해서는 일단 회사에서 일과 집에서 편안한 쉼이라는 것을 분리하셔야 합니다. 그러기 위해서 회사에서 하루 종일 돌아다니면서 스트레스를 많이 받으시다 보니 집에 가서 휴식을 취하고 싶은 욕구가 생기지만 집에서는 혼자 있기 때문에 일하고

싫어지는 욕구가 생기는 경우가 있습니다. 자신과 타인을 비교하여 자존감이 낮아지고 우울해지는 경우가 보입니다. 이러한 마음을 갖고 계시면 이러한 마음은 점점 더 커져 더 힘들어지게 됩니다. 그래서 내담자님 회사 일과는 상관없이 하루를 마무리하고 스트레스를 풀어줄 수 있는 방법을 찾는 것이 중요합니다. 어떤 방식으로 해결하실 건가요?

일단 내담자님의 스트레스를 풀어줄 수 있는 방법은 꾸준히 운동을 하는 것입니다. 스트레스가 큰 경우 운동은 스트레스를 해소하는 효과가 매우 높습니다. 다양한 종류의 운동이 있지만 자신에게 맞는 운동을 찾아서 꾸준히 하시는 것이 중요합니다.

다른 방법으로는 가족, 친구와 연락을 하거나 취미생활을 하거나 드라마나 영화를 보며 시간을 보내는 것도 좋습니다. 또한 중요한 것은 자신의 심리적 안정감을 유지하는 것입니다. 자신의 감정에 충실하며 자신을 안정시키기 위한 방법을 찾는 것이 중요합니다. 집중력을 높이고 몸과 마음을 안정시켜 주는 명상, 요가, 피아노 연주와 같은 방법이 있습니다.

내담자님의 상황에서 스트레스가 큰 것으로 보입니다. 내담자님의 경우 스트레스를 어떻게 해소할 수 있는지 생각해 보세요. 이렇게 해서 나만의 방식을 찾으셨다면 스트레스가 왔을 때 그 방식을 찾아서 스트레스를 해소해 보세요.

일하고 계신 회사에서 상사와 의사소통에 문제가 생겼다는 것이군요. 조금 자세히 말씀해주시길 수 있을까요?

긍정적인 응원이나 지시를 해주시는 것 같은데 그에 대한 반박을 하셔서 불편하시다는 건가요. 그렇다면 상사와의 의사소통이 잘 안되는 것 같네요. 더 자세히 말씀해주시겠어요?

예, 어떤 상황에서 이런 문제가 발생하는지 조금 더 설명해주시겠어요?

상사가 지시를 내릴 때마다 계속 따지시면서 불편하시다는 거군요. 어떻게 하면 좋을지 말씀드리겠습니다. 먼저 긍정적인 표현으로 대화하는 것이 중요합니다. 불만이나 부정적인 표현으로 대화하면 문제가 심각해질 수 있으니 조심하세요. 그렇다면 긍정적인 표현으로 대화하는 방법은 무엇일까요? 1) 상사의 행동을 칭찬하며 자신의 생각을 나타낸다. 2) 내가 생각하는 문제점을 나타내고 그것을 논리적으로 설명한다. 3) 해결 방안을 제시한다.

걱정 마세요. 상사가 말하는 것을 충분히 이해할 때까지 설명하면 좋습니다. 자신이 제대로 이해하지 못했을 때는 그것을 말하는 것이 더 좋습니다. 또한 역할극 연습을 해보면 좋겠어요. 상사의 입장에서 말해보고 내가 입장에서 말해보는 것이죠. 그리고 열린 마음으로 들어보세요. 상사가 무슨 말을 하더라도 그것을 부정하지 않고 열린 마음으로 들어보세요.

내담자님은 형제들과 대화가 전혀 이루어지지 않는 것 같아요. 부모님께서 남동생을 더욱 배려해주시는 이유는 뭔가요?

이러한 상황에서 형제들은 내담자님을 싫어하게 된 것 같다고 말씀하셨군요. 혹시 형제들과 언제 충돌이 생겼다고 생각하세요?

충돌은 어릴 때부터 많이 있었군요. 이젠 대화를 하더라도 비난과 문제지적만 듣고 대화가 이루어지지 않는 것 같아요. 그렇다면 어떻게 하면 좋은 대화를 할 수 있을까요?

걱정마세요. 형제들과 좋은 관계를 유지할 수 있는 방법을 함께 찾아보도록 하겠습니다. 일단 형제들과 대화를 나눌 때 언제나 비난과 문제지적을 하지 않도록 조심해야해요. 또한 대화에서는 서로 다른 의견을 수용하면서 상대방을 이해하는 것이 중요합니다. 두분 모두 이 의견에 동의하시나요?

먼저 상대방의 의견을 잘 듣는 것이 중요해요. 대화를 하면서 문제를 지적하는 것보다는 상대방의 좋은 점이나 장점을 찾아서 칭찬해보세요. 아주 작은 것부터라도 칭찬의 말을 꺼내서 상대방의 자존감을 높이고 서로의 이해를 높일 수 있습니다. 그리고 언제든지 서로의 목적을 이해할 수 있는 대화를 시도하세요. 그러면 상대방과 좀 더 가까워질 수 있을 것 같아요. 두분 모두 이에 동의하시나요?

먼저 형제들과 대화를 나눌 때 상대방의 의견을 잘 듣는 것이 중요합니다. 대화를 하면서 문제를 지적하는 것보다는 상대방의 좋은 점이나 장점을 찾아서 칭찬해보세요. 아주 작은 것부터라도 칭찬의 말을 꺼내서 상대방의 자존감을 높이고 서로의 이해를 높일 수 있습니다. 그리고 언제든지 서로의 목적을 이해할 수 있는 대화를 시도하세요. 그러면 상대방과 좀 더 가까워질 수 있을 것 같아요. 두분 모두 이에 동의하시나요?

그런 걱정을 가지고 찾아주셨군요. 제가 도와드릴게요. 다른 상담사께서는 사랑에 대한 불안을 느끼시는 분들께 '상대방이 나를 좋아하는지' '상대방의 진심이 얼마나 큰지' '내가 그만큼 사랑받을만큼 사랑할 수 있는지' 등의 질문을 많이 하신다고 하더라고요.

사람이 연인을 사랑하면 자신도 그만큼 사랑받는다는 느낌을 받기 때문에 상대방의 반응에 민감하게 반응하는 경우가 많아요. 이런 경우에 자신이 사랑받지 못한다거나 상대방이 사랑을 안한다고 느낄 수 있어요. 그렇게 되면 자존감이 떨어져 자괴감이 들며 이로 인해 스트레스를 받아 정신적인 불안감을 느끼게 됩니다.

그렇다면 함께 고민해볼까요? 사랑에 대한 불안을 느끼시는 것은 정말 힘드신 일이에요. 하지만 사랑의 방식은 사람마다 다르기 때문에 다른 사람의 사랑 표현을 쉽게 느끼지 못할 수도 있어요.

그래서 사랑에 대한 표현이 비교적 잘 전달되는 커뮤니케이션 방법을 찾아보세요. 또한 부정적인 마음에 대한 상황에서 긍정적인 마음을 가질 수 있도록 자신의 사랑이 지금의 상황에서 잘 전달될 수 있는 방법을 찾아보세요. 언젠가 상대방과 대화를 통해 감정을 전달하고 이

해하며 서로를 이해하고 존중하는 대화를 할 수 있도록 노력해보세요

그리고 연애나 사랑에 대한 경험이 부족하다면 이런 불안감을 느끼는 것도 당연할 수 있습니다 연애를 위한 소셜 스킬을 배워보고 새로운 사람을 만나보는 것도 도움이 될 수 있습니다

그렇다면 사람이 연인을 사랑하게 되면 자신도 그만큼 사랑받는다는 느낌을 받기 때문에 상대방의 반응에 민감하게 반응하는 경우가 많아요 상대방의 대한 관심이 줄어들거나 다른 사람에게 관심을 보일 경우 자신이 사랑받지 못하거나 상대방이 사랑을 안한다고 느낄 수 있어요 그렇게 되면 자존감이 떨어져 자괴감이 들며 이로 인해 스트레스를 받아 정신적인 불안감을 느끼게 됩니다

그러면서 이런 불안감을 느끼시는 것은 당연한 일이기도 해요 하지만 사랑에 대한 표현이 비교적 잘 전달되는 커뮤니케이션 방법을 찾아보세요 또한 부정적인 마음에 대한 상황에서 긍정적인 마음을 가질 수 있도록 자신의 사랑이 지금의 상황에서 잘 전달될 수 있는 방법을 찾아보세요 언제나 상대방과 대화를 통해 감정을 전달하고 이해하며 서로를 이해하고 존중하는 대화를 할 수 있도록 노력해보세요

내담자님 회사 일 때문에 많이 힘들어하시는 것 같아요 회사일 때문에 잠도 못자고 점심시간에도 일을 하시고 집에 가도 머리가 아프시고 피곤하시다니 그렇게 힘드셔보입니다 더구나 일도 많고 직원들과도 자주 충돌하고 어려운 업무가 많아서 굉장히 스트레스를 많이 받으신다고 합니다 어떻게 하면 좋을까요

직장생활에서 스트레스는 불가피한 것이나 어떻게 대처하느냐에 따라 크게 달라집니다 우선 일의 양이 많아서 시간을 내지 못하는 것이 스트레스를 유발할 수 있습니다 이 때는 미리 계획을 세우고 우선순위를 정해서 업무량을 줄이는 것이 중요합니다 또한 자신의 감정을 잘 알아보는 것도 중요합니다 스트레스로 인한 부정적인 감정이나 무력감 우울증상에 대해서는 적극적으로 대처해야합니다

내담자님 직장에서의 스트레스를 효과적으로 관리하기 위해서는 우선적으로 자신의 감정을 파악하는 것이 중요합니다 스트레스를 받았을 때 부정적인 생각이 들 때는 한번 쉬어가는 것도 좋습니다 스트레스를 푸는 방법 중 가장 좋은 것은 운동입니다 실내에서 할 수 있는 운동으로는 요가 필라테스 댄스운동 등이 있습니다 또한 산책도 좋습니다 단순히 몸을 움직이는 것도 좋지만 좋아하는 것을 하거나 친구들과 함께 하는 것도 좋습니다

그렇다면 업무가 많을 때는 일정을 관리하는 것이 중요합니다 업무를 담당하신 분들과 협력해보시는 것도 좋습니다 다른 부서의 업무를 미리 예상하고 대비하는 것도 스트레스를 줄이는 방법 중 하나입니다 또한 목표와 우선순위를 정해서 집중도를 높여 업무에 집중할 수 있도록 하세요

마지막으로 상황이 좋아지지 않을 때에는 프로의 도움도 받을 수 있습니다 주변에 상담센터나 치료기관이 있다면 이용해보시길 권해드립니다

혹시 사내문화가 어떤 부분에서 불편하신가요

이러한 상황에서는 어떻게 하시는 것이 좋을까요 혹시 내담자님이 할 수 있는 부분이 있을까요

그러나 내담자님 외에도 불편함을 느끼시는 분들이 있을 것입니다

그러면 내담자님이 불편함을 느끼시는 것을 주변의 사람들과 함께 해결해보는 건 어떨까요 혹시 어떤 방식이 가능할까요

그렇습니다 그리고 내담자님도 회사 내부에서 제공하는 교육 프로그램이나 세미나에 참석해보시는 건 어떨까요 그곳에서도 새로운 인연을 만나고 다양한 정보들을 얻을 수 있으실 것입니다 또 업무 범위를 넓혀주는 것도 좋은 방법입니다

그렇습니다 스스로가 하고 싶은 일을 하며 자신감을 회복하고 능력을 높일 수 있다면 향후에 이직할 때도 좋은 결과로 이어질 수 있을 것입니다

그리고 언제든지 내담자님의 고민을 들어드리겠습니다 더 이상 마음에 묵으시지 마시고 편하게 이야기해주세요

회사에서 꿈을 잃어버리신 것 같습니다 이런 기분을 느끼면 정말 힘들죠 어떤 기분으로 지내고 계시나요

내담자님의 고민은 직장과 관련된 내용으로 보입니다 이러한 상황에서는 스트레스와 불안감이 쌓일 수 있습니다 불안한 마음은 누구나 한 번쯤은 느끼게 됩니다 하지만 이 마음을 어떻게 다루느냐에 따라 상황이 달라질 수 있습니다 먼저 직장생활에서 스트레스와 불안감을 느낄 때에는 그 원인이 무엇인지를 파악해보아야 합니다 그리고 돈을 버는 것이 가장 큰 목적이라면 돈을 버는 목적에 충실하지 않으면 일하는 의미와 가치를 잃게 됩니다 이를 위해서 직무에 대한 교육이나 훈련을 통해 업무 능력을 향상시키거나 본인의 성격과 일치하는 직무로의 전환을 고려해보는 것도 좋은 방법입니다 일상생활에서 스트레스와 불안감을 완화할 수 있는 방법으로는 꾸준한 운동과 충분한 수면이 좋습니다 또한 여가 활동을 꾸준히 하고 친구나 가족과 함께 여가 시간을 보내는 것도 좋은 방법입니다 내담자님 이러한 방법이 조금이라도 도움이 될까요

그렇다면 깊이 있게 이야기해보겠습니다 지금 내담자님은 고민 중이고 불안하신 마음을 갖고 계시군요 저는 내담자님의 상황을 충분히 이해하고 있으며 불안한 마음이 지속되면 정

신건강의학과 상담을 받으시는 것도 좋습니다 또한 우리는 일을 하는 가장 큰 목적은 돈을 버는 것입니다 돈을 버는 목적에 충실하지 않으면 일하는 의미와 가치를 잃게 됩니다 이를 위해서는 자신이 진정으로 하고 싶은 일이 무엇인지 생각해 보는 것이 중요합니다 우리의 삶은 지금 이 순간이 가장 중요합니다 불안한 마음을 느낄 때에는 자신이 원하는 것을 찾는 것이 중요합니다 내담자님 깊이 있는 이야기가 도움이 되셨나요

다행입니다 더 깊이 있는 이야기가 필요하시면 언제든지 저에게 말씀해주세요

지금 느끼시는 고민은 깊이 있는 문제입니다 저도 이해를 하고 있습니다 내담자님과 함께 좀 더 깊이 있는 상담을 해보면 어떨까요

좋습니다 그럼 더 이야기해주실 내용이 있다면 말씀해주세요

이해합니다 누군가의 행동에 대해 이해하기 힘든 상황에서는 감정이 혼란스러워지기 마련입니다 하지만 다른 사람들의 행동은 본인이 아무리 해도 바꿀 수 없습니다 그렇기 때문에 우리는 다른 사람이 아닌 자신이 변화를 가져야 합니다 그래야 자신에게 도움이 됩니다 내담자님 다른 사람의 행동은 바꿀 수 없지만 자신이 변화를 이룬다면 꼭 좋은 결과가 있을 거라 믿습니다

맞습니다 제가 제시한 방법들이 조금이라도 도움이 되셨길 바랍니다 그럼 더 이야기하고 싶은 것이 있으시면 언제든지 말씀해주세요

일을 잘하지 못하는 것 같았는데 조금 더 자세히 말씀해주실래요

새로운 회사에서 일이 제대로 갈지 모르겠다는 건 적응하는데 어려움을 느끼고 있다는 거겠죠

새로운 환경에서 적응하는 과정에서는 힘든 상황들을 많이 경험하게 됩니다 새로운 직장에서는 일이 익숙하지 않기 때문에 더 많은 노력과 시간이 필요하며 이에 따라 스트레스와 불안을 느끼게 됩니다 느끼는 바보같은 일을 하는 것은 자신이 목표한 성과와 현재 내가 하는 일 간의 차이 때문이 아닐까 생각해 봅니다 현재 일하는 환경에서 목표한 바와 다른 부분이 많아 직장스트레스가 느껴지시는 것으로 추측됩니다

이 때에는 자신에게 불필요한 스트레스를 줄여주고 자기 자신을 위한 휴식을 가져보는 것이 좋습니다 내담자님 일에 대한 부정적인 마음이 드는 것은 일 자체가 나쁘다는 것은 아닙니다 이번 일을 좋은 경험이라고 생각하고 그 속에서 무엇을 얻어갈 수 있는지 찾아보는 것이 중요합니다

첫째 기존의 업무를 습득하는 것보다 새로운 일을 시도해보는 것은 자신감을 얻을 수 있습니다 둘째 작은 성공을 축하하고 자신의 장점을 찾아보는 것도 좋습니다 세번째 동료들과

의 관계도 더욱 좋아질 수 있습니다

현재 일하는 환경에서 목표와 차이가 나는 것들이 많기 때문에 이번 기회에 다시 한번 목표를 세워보고 목표를 위해 달릴 수 있는 열정을 찾아보면 좋을 것 같습니다 또한 주말에는 취미생활을 즐기거나 친구와 만남을 가지는 등의 복잡하지 않은 활동을 하면 일과 생활의 균형을 유지할 수 있을 것입니다

정말 대단해요 내담자님은 어려운 상황에서도 희망을 가지고 노력하시는 분이신 것 같아요 지금처럼 언제든지 당신을 돕기 위해 상담사는 이곳에 있을게요

이혼하셨다니 정말 어려운 일이에요 부모님의 이혼사실을 알게 된 후에는 힘든 마음이 많이 들었겠지요 이러한 상황에서는 어떻게 해결할 수 있을까요

그렇습니다 부모님과 대화를 통해 상황을 이해하고 적극적인 관심을 가지면서 대처전략을 마련하는 것이 좋아요 그 외에도 이혼이라는 사실에 대한 충격과 슬픔 그리고 이혼 이후의 생활방식이 힘들어서 부모님의 이혼에 대한 심리적인 스트레스를 경험하실 수 있습니다 그런 상황에서는 규칙적인 생활 습관 건강한 식습관 충분한 수면 감정을 적극적으로 표현하는 등의 전략을 통해 스트레스를 줄이는 것이 중요합니다

부모님의 이혼사실을 잘몰라 자신이 신뢰할 수 있는 가족관계의 안정성이 흔들리는 상황에서 성장하셨기 때문에 이제와서 이혼사실을 알게 되면서 정체되지 않은 사실에 대한 불안감을 느끼고 있을 것입니다 이러한 상황에서는 부모님의 이혼에 대한 과정을 이해하고 스트레스를 줄이는 방법을 찾아보는 것이 좋아요

이혼에 대한 원인을 이해하고 부모님의 감정을 이해해보는 것이 중요합니다 이런 대화는 스트레스를 줄이고 자신의 마음을 정리하는 데에도 도움을 줄 수 있습니다 하지만 대화하기가 어려운 경우에는 전문가의 도움을 받는 것도 좋습니다

그렇습니다 이제는 지난 일에 대해 후회하기보다는 새로운 관계를 만들어 나가는 것이 중요해요 그리고 그 과정에서 언제든지 저희 상담소를 찾아주실 수 있습니다

혹시 언제쯤부터 그런 불만이 늘어났나요

작년부터라니 불안하고 걱정이 많아지시면서 불만이 늘어났나요

현재의 상황에서 내담자님이 겪고 있는 어려움을 이해할 수 있습니다 이러한 어려움에 대해서는 어떤 생각을 하고 계신가요

이러한 경우에는 대개 자신감과 자기존중감이 낮아지는 경우가 많습니다 내담자님도 그런

걸 느끼셨군요

또한 부정적인 생각이 많은 경우에는 대체로 현재를 부정하거나 비관적으로 바라보게 되어 자신의 성장에 방해가 됩니다 이러한 어려움을 극복하기 위해서는 몇 가지 전략을 활용해보는 것이 좋습니다

먼저 부정적인 생각에서 벗어나는 것이 중요합니다 자신의 감정에 집중하고 긍정적인 생각으로 교체하는 것입니다 이렇게 하면 부정적인 생각에서 벗어나 실제로 일어난 일에 집중할 수 있게 됩니다

간단한 자기 칭찬이나 새로운 것에 도전해보는 것도 좋은 전략입니다 이렇게 하면 자신에 대한 신뢰감이 높아지게 됩니다

그렇게 들으니 다행입니다 목표를 설정하거나 명상을 하는 것도 좋은 방법입니다

충분한 휴식을 취하고 적절한 장소에서 마음을 집중해보세요 이렇게 하면 명상의 효과를 높일 수 있습니다

지금처럼 어려운 상황이 계속되면 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다 상담을 통해 내담자님이 겪고 있는 어려움을 극복하실 수 있기를 바랍니다 어떤 것이든 부담되거나 어려운 상황이 있으면 언제든지 저에게 상담하세요

일이 안좋아서 고민이 많은 것 같군요 좀 더 자세히 이야기해주시겠어요

제대로 이해하고 있는 건 업무 능력을 인정받으려고 노력하다보니 동료들에게 잘못된 인식을 받았다는 건가요

제가 제안하는 건 우선 상사님께 말씀드리는 것입니다 상사님은 내담자님을 이해해주시는 편이라고 하셨죠 상사님께 해당 상황을 말씀드리시면 내담자님을 이해해주실 것입니다 그렇게 하시면 부서 내에서 제 위치로 돌아갈 수 있을 겁니다

동료들이 왜 그런 태도를 보이는지 이해하려고 노력해보세요 그리고 본인이 어떤 실수를 했을지 돌아보는 것도 좋을 것 같아요 그리고 동료들과의 대화를 통해서 상황을 개선하는 것도 좋은 방법입니다

맞아요 누군가의 피드백을 받았을 때 상대방이 말한 바를 비판하는 것이 아니라 그동안 느꼈던 감정을 분석해서 자신의 생각이나 느낌을 표현하는 것이 좋습니다 이를 통해 각자의 의견을 이해하고 대화의 방향을 찾을 수 있을 것입니다 내담자님은 상사님과 대화를 통해 이해해주시기 때문에 현재 직장에서 괴로움을 느끼지 않을 수 있었겠지만 다른 동료들의 대처 방법이 다양하여 이에 대한 대응이 어려울 수 있습니다

동료들과의 대화를 통해 상황을 개선하는 것도 좋은 방법입니다 그동안 자신이 잘못했던 것이 있다면 이를 수정하고 자신의 의견을 드러내는 것도 중요합니다 그리고 자신이 어떤 부분에서 괴로움을 느끼는지 상사님에게 이야기해보시는 것도 좋은 방법입니다

이러한 방법을 시도하면 더 나은 결과를 얻을 수 있을 것입니다 물론 모든 문제를 해결하기 위해서는 시간이 필요합니다 하지만 꾸준한 노력과 끈기를 가지고 극복하실 수 있을 거라 믿습니다 내담자님은 더 이상 괴로움을 느끼실 필요가 없습니다 언제든지 저희 심리상담사에게 상담을 받으실 수 있습니다

아무것도 아니에요 상담이 끝나셨나요

어떤 문제로 힘드시다고 느끼시나요 좀 자세히 말씀해주세요

내담자님은 고객상담을 담당하고 계시는 직장에서 일하고 계시다고 하셨습니다 상담을 하면서 고객과의 갈등이 생길 수 있고 복잡한 문제를 처리해야 하는 일상을 겪다 보면 정신적으로 많은 스트레스를 받을 수 있습니다 또한 일을 하면서 사회적인 압박감도 느낄 수 있어요 이런 경우에는 현장에서 충분한 레포트 및 지원체계 사내 심리상담 등을 통해 지원을 받으면 좋습니다

현실적으로 그럴 수 있습니다 그렇다면 가장 우선적으로 자신의 상황을 이해하고 이에 대한 스트레스를 완화할 수 있는 방법을 찾아보세요 내담자님이 어떤 방식으로 처리를 하면 좋을지 더 나은 대처방법이 없을지 생각해보면서 더 나은 방식을 찾아볼 필요가 있습니다

맞습니다 다음으로 일과 사적인 시간을 구분하는 것이 중요합니다 고객상담 업무를 수행하는 동안 몸이나 마음이 너무 지쳤다면 집에서 규칙적으로 일과 사적인 시간을 구분하면서 휴식을 취하는 것이 좋습니다 충분한 휴식을 취하면서 자신의 마음을 편하게 해야 힘든 일상을 이겨낼 수 있습니다

이해합니다 마지막으로 스트레스 해소 방법을 찾아보세요 운동이나 취미생활을 통해 스트레스를 해소하는 것이 좋습니다 내담자님의 경우 몸이 지친 상태이기 때문에 가벼운 유산소 운동이나 스트레칭을 하는 것이 좋을 수 있습니다 특히 숨을 깊이 들이쉬고 천천히 내쉬면서 심호흡을 하는 것은 몸과 마음 모두에 좋습니다

그렇다면 현재 내담자님이 설 수 있는 시간을 만드는 것이 중요해 보입니다 현재 내담자님이 받고 있는 스트레스는 건강에도 좋지 않으니 최대한 휴식과 쉬는 시간을 가져보는 것이 좋습니다 현재의 일상에서 가능한 가장 작은 단위로 일과 휴식의 시간을 분리하는 것이 좋습니다 내담자님이 시간을 만들어낼 수 없다면 짧은 시간이라도 충분한 휴식을 취할 수 있도록 노력해 보세요

알겠습니다 비공개님께서 어떤 고민을 가지고 오셨나요

비공개님 가족은 대개 우리 인생에서 가장 중요한 것 중 하나입니다 그렇다면 가족 구성원들끼리 서로간의 문제는 우리 인생에서 어떤 역할을 가지고 있는 것일까요 이런 문제는 한 사람이 결정하는 것이 아니라 가족구성원 모두의 적극적인 참여와 노력이 필요합니다

그렇다면 비공개님께서 가족 문제에 대해 어떤 생각을 가지고 있으신지 듣고 싶습니다

비공개님께서 어머니와 새 아버지가 서로 좋은 사이인 것으로 이야기하셨습니다 그러나 비공개님께서 새 가족에서 부족한 감정을 느끼신다고 말씀하시는군요 이러한 경우 가족 구성원 간의 감정 소통이 부족하다는 의미일 수 있습니다 이는 각각의 가족 구성원들이 서로간의 감정에 대한 이해가 부족하여 발생할 수 있는 문제입니다

각각의 가족 구성원이 서로간의 감정에 대한 이해를 바탕으로 서로의 입장을 존중하고 양해하는 것이 중요합니다 비공개님 당신의 어머니와 새 아버지에게 직접적으로 이 문제를 말해보는 것도 좋은 방법입니다 그리고 다른 가족 구성원들과 상호적으로 대화하며 대처 방법을 찾아보는 것이 좋습니다 이때 가족의 불화와 분쟁이 지속될 경우 상담을 통해 감정의 공유와 심리적 지지를 받아보시길 권해드립니다

대화할 때는 서로 이해하고자 하는 마음을 가지고 진행하는 것이 중요합니다 상대방을 이해하는 것이 어려운 경우 직접적인 질문을 던지는 것도 좋은 방법입니다 예를 들어 "내가 이러한 행동을 하면서 불편함을 느끼는데 이유가 뭐야"와 같은 질문이 좋습니다 또한 상대방의 말을 충분히 듣고 이해한 뒤에 자신의 감정이나 생각을 표현하는 것도 중요합니다 이렇게 상호적인 대화를 통해 문제를 해결해보시길 권해드립니다

가족관계에서 어떤 문제가 있으신가요

가족관계에서의 갈등은 매우 복잡하고 해결하기 힘든 문제 중 하나입니다 내담자님의 어머니는 저희 가족 구성원 모두에게 감정적인 부분에서 더 많은 관심을 보이고 계신 것 같습니다 내담자님도 이러한 감정적인 부분에서 부모님과의 관계에 대한 고민을 하고 계신 것 같습니다

불행하게도 가족 간에는 갈등이 발생하는 것이 자연스러운 현상입니다 이러한 갈등에 대한 해결은 시간이 지나면서 서로 이해하고 도움을 주는 것으로 조금씩 해결될 수 있습니다 그러나 내담자님의 경우 부모님이 이혼한 후 서로 다른 집안에서 살아야 하는 상황에서 서로 불편하게 지내고 있으므로 이러한 갈등이 더욱 커지고 있습니다

그러한 상황에서는 가족 구성원 모두가 서로 이해하고 도와주어야 합니다 내담자님도 부모님과 이러한 문제에 대한 대화를 가지며 상호적으로 이해하고 서로 도움을 주는 것이 가장 중요합니다 물론 이것은 쉽지 않은 일입니다 그러나 내담자님의 경우 이러한 문제에 대해

고민하고 이를 해결하는 것이 필요합니다 이 문제를 해결하는데에는 시간이 걸리겠지만 서로 의지하고 이해하는 것이 해결의 가장 기본적인 요소입니다

정말 좋습니다 가족간의 소통이 중요한 것은 맞습니다 소통과 이해를 통해 내담자님의 문제가 해결되길 바랍니다

고객님의 직장생활이 힘들다는 거죠

혼자서 일을 다하시다 보니 스트레스가 많이 쌓이시는 거죠

동료들과 소통이 잘 안되시는 거군요 지적사항이나 업무내용 전달에서도 어려움이 있으시다고 하셨습니다

이러한 상황에서 동료들은 서로 지적사항도 이야기하고 도움도 많이 주고받지만 고객님께서 그러한 분위기에 적응하지 못하신 것 같네요

다른 동료들과 적극적으로 소통하는 것이 협력적인 업무수행의 중요한 부분이겠쥬 혹시 이를 위해 노력해 보신 적 있으신가요

다른 동료들과 언제 어떻게 어느정도까지 이야기해야할지 상황에 맞게 이야기할 수 있도록 노력하시는 것도 좋겠네요 먼저 본인이 지적사항과 업무내용을 잘 전달받을 수 있는 방법을 찾아보는 것이 좋을 것 같아요 예를 들면 메모장에 적어놓기 쪽지로 주고받기 다이어리에 적어놓기 등입니다

또한 내담자님이 다른 동료들과 소통하기 어려운 이유가 무엇인지 생각해보시면 좋을 것 같아요

이러한 문제점을 발견하면 이에 대해 다른 동료들과 상담하는 것도 좋습니다 그리고 문제를 해결하기 위해 본인이 소속된 조직의 일원으로써 적극적으로 참여하고 해결하는 것이 좋겠쥬

언제든지 고민이 있으시면 찾아주세요 어떤 더 도움이 필요하신가요

회사 생활에 대한 고민이 있으시군요 어떤 일이 있으신 건가요

일이 많아지면 스트레스도 많아지쥬 그러다 보면 몸에 무리도 가고 건강검진도 받으시고 어떻게 도와드릴까요 회사에서 일과 연관된 문제가 아니라면 다른 원인일 확률이 높습니다 스트레스를 해소하기 위해서는 스트레스의 원인을 찾아서 제거해야 합니다

회사 업무 외에 다른 곳에서 원인이 있을 수도 있겠네요 스트레스 원인을 찾아서 그 원인을

제거하는 것이 중요합니다 내담자님 건강검진 결과는 어떤 거예요

정신건강 상태를 정확히 파악하시고 이에 대한 적절한 치료나 복용해야 할 약에 대해 의사와 상담해보세요

회사에서 일을 줄이거나 적절한 근무 조건과 수당을 제공하도록 부서에 요청하는 것이 중요합니다 다만 이것이 어렵다면 회사에서 스트레스를 받아도 자신의 일과 사생활의 균형을 유지하는 것이 중요합니다 여러 가지 생활 기술을 습득하시면 스트레스를 완화할 수 있습니다

레저활동 식습관 충분한 수면 휴식 등이 그것이에요 예를 들면 일상적인 레저활동은 스트레스를 감소시키는 효과가 있어요 식습관이나 생활습관의 문제가 스트레스를 증가시키기도 합니다 무리한 야근이나 작업 알코올 담배 등이 수면을 방해하므로 충분한 수면을 취하는 것이 좋습니다 일과 여가 생활과 레저활동 휴식을 균형 있게 조절하는 것이 중요합니다 스트레스를 많이 받을 때는 친구나 가족과 함께 놀러가거나 당신이 좋아하는 일을 하세요 취미생활이나 독서도 좋은 방법입니다

무슨 일로 오셨나요 무슨 고민이 있으신가요

일단은 상담실에 방문하셔서 힘든 마음을 담아내고 말씀해 주셔서 감사합니다 부모님과 가족 관계에 대해 마음이 좋지 않으시군요 불안감과 스트레스는 가족 관계가 어려울 때 더욱 느껴지곤 합니다 그래서 우선은 어떤 마음으로 부모님과 함께 지내고 계시는지 내담자님의 불편함이 어떤 것인지에 대해 들어보고 싶습니다

부모님과 함께 지내는 가운데 어떤 불편한 점이 있으셨나요 혹시 어떤 역할을 수행하고 있으시거나 부모님의 이러한 얘기를 듣고 나서 내담자님의 마음은 어떠신가요

부모님께서 내담자님에게 괴롭힘을 당하고 있다는 얘기를 하셨지만 내담자님이 어떤 역할을 수행하고 있으며 그와 동시에 부모님의 어떤 상황에서 어떤 마음으로 행동을 취하시는지 이해할 필요가 있습니다 가족의 구성원들 간에 의사소통 사랑과 배려 존중 이해 등이 상호 작용하는 것이 중요합니다

어려운 문제를 해결하기 위해서는 서로간의 대화가 매우 중요합니다 가족 구성원들과 대화를 나누면서 서로간의 의견을 존중하고 이해해나가는 과정에서 서로간의 갈등을 해소해 나가는 것이 좋습니다 일단 지금은 내담자님이 마음 편하게 생활할 수 있도록 매일 인사를 건네며 단순한 대화부터 시작해보는 것은 어떨까요

예 그렇습니다 대화를 하면서 서로간의 배려와 이해를 해나가면서 서로의 관계를 개선하는 것이 중요합니다 하지만 내담자님이 힘들어지거나 어려움을 느낀다면 언제든지 상담실로 오시면 됩니다

어머니와 대화할 때 감정을 이해하고 공감하지 못해 어머니와 원활한 대화가 이루어지지 않는 상황이 많아 고민하고 계신다고 하셨습니다. 이러한 상황은 내담자님의 마음이 여유롭지 않아서 이해하고 공감하지 못한다는 생각도 들고 어머니가 저에게 내용을 바꾸거나 관심을 못 준다는 생각도 드시는 것 같아요. 이번 상담을 통해 내담자님이 어머니와 적극적인 대화를 할 수 있는 방법을 함께 찾아보면 좋을 것 같아요. 어머니와 대화하는 상황에서 내담자님이 감정 표현을 못하거나 감정을 이해하고 공감하지 못하는 이유로는 어머니와의 대화에서 보이는 사소한 질문이나 대화에서의 감정표현, 말투 등이 내담자님에게 자극적으로 다가와 감정이입하는 것이 어려울 수 있습니다. 또한 가정환경이 부적절하거나 대인관계가 복잡하거나 대화를 하기에 어려운 상황이라면 더욱 그러한 경향이 있을 수 있어요. 어머니와의 대화에서 불편함을 느끼실 때 다음과 같은 방법을 시도해 볼 수 있어요.

먼저 어머니의 상황을 이해하고 공감하는 자세로 대화를 해보세요. 어머니와 대화할 때 '이게 왜 이렇게 이야기를 하지'라는 생각보다는 어머니의 입장에서 이야기를 보면서 그분의 감정과 상황을 이해하고 공감하는 노력을 해보세요. 이것은 어머니와의 대화에서 이해력과 공감력을 기르는 데 도움이 될 것입니다.

대화 중 어머니의 발언이나 행동 등이 불편하거나 문제가 되는 경우 직접 이것을 이야기하고 해결 방법을 찾아볼 수 있습니다. 이것은 당신과 어머니간의 대화에서 서로 불편한 부분을 수정하고 더 원활한 대화를 이어나갈 수 있는 기회가 될 것입니다.

어머니와 대화하기 전에 감정을 조절하면 대화를 더 원활하게 진행할 수 있습니다. 거슬리거나 마음이 가라앉지 않는 상황이라면 대화하기 전에 짧은 시간을 가지고 마음을 다스리는 방법이 좋을 것입니다. 또한 어머니와 대화하기 어려운 상황이라면 대화 내용이 부적절하다는 생각보다는 어머니의 상황을 이해하고 상황의 양해를 구해보세요. 이것은 어머니와 대화하기 어려운 상황에서 서로간의 소통이 더 잘 되도록 도와줄 수 있을 것입니다.

그렇습니다. 내담자님 위의 방법을 시도해보면서 더 원활한 대화가 이루어질 수 있기를 기원합니다.

어떤 일을 하고 계신가요?

신입인 내담자님은 회사에서 새로운 것을 많이 배우고 어려운 일도 많은데 이런 상황에서 공부하듯 하루 하루 천천히 배워나가면서 일을 하다 보면 자연스럽게 업무 능력이 향상되기 마련입니다. 하지만 상황이나 기대가 이러한 상황에서 내부적인 자기 평가에 대한 부정적인 인식과 불안감으로 대처한다면 이는 경험해보지 않은 새로운 상황에 대한 불안감으로도 이어질 수 있습니다. 이렇게 부정적 자기 인식과 불안감으로 인해 자신감이 저하되면 직장생활이 더욱 힘들어질 수 있습니다.

코딩은 어려운 일이기 때문에 첫째로 현재 내가 어느 정도 수준인지 파악하는 것이 중요합니다 그리고 각자의 페이스에 맞추어 학습하면서 배운 내용들을 정리하는 습관을 길러보세요 적극적으로 물어보기도 하면서 회사에서 배울 수 있는 기회를 최대한 활용해보시는 것도 좋겠습니다

내담자님의 마음은 어떤 감정으로 변지고 있나요

내담자님이 신입이라서 어려움을 겪는 것은 당연한 것이예요 다른 직원들도 신입 때 이런 경험을 겪은 사람들이 많을 거예요 하지만 그게 지속적인 감정으로 변져들어가는 것은 좋지 않겠죠 내담자님은 다른 직원들과 다른 경험을 하고 있으니 그에 대한 불안감을 해소해나가는 방법을 찾아보시는 것이 좋겠어요 그리고 누군가 다른 사람보다 더욱 열심히 일하는 모습을 볼 때 그 사람을 불쌍하게 보는 것이 아니라 그 사람의 일에 대한 열정과 자신감을 느껴 봐야겠죠

가족과의 충돌에 대한 문제군요 이 문제가 언제부터 시작됐나요

가족과의 상호작용에서 충돌이 생긴 이유를 말씀해 주세요 어떤 경우에 충돌이 일어나나요

가족과 일할 때 칭찬과 비판의 양상이 서로 다르다는 것 같네요 이러한 일들로 인해 어려움을 느끼고 계시다는 것이죠

가족간의 대화에서 불편한 경험을 많이 하셨을 것 같아요 가족과 대화할 때 서로의 생각과 감정을 전달하지 못하거나 서로의 입장을 이해하지 못해 상대방의 불만이 쌓이게 될 수 있습니다 그러면 가족들과 함께하는 시간이 점점 더 힘들어지게 됩니다 가족 간 충돌은 이웃 간 충돌보다 더욱 강한 감정이 작용할 수 있기 때문에 상호 감정을 적절하게 전달하는 것이 중요합니다

첫째 가족들과의 대화에서 상대방의 생각과 감정을 수용하려는 자세가 필요합니다 상대방의 입장에 공감하며 서로의 의견을 비교하고 서로 다른 의견에 대한 접근방법을 찾아야 합니다 그리고 상대방과 대화할 때는 상대방의 감정을 존중하고 평소보다 더욱 더 차분하고 상대방의 의견에 대한 존중을 보여줘야 합니다

충돌이 덜 일어납니다 하지만 많은 대화를 나누고 이해하며 해결해 나가야 합니다 가족 간 충돌은 쉽게 해결되지 않는 문제 중 하나입니다 가족이란 관계를 어렵게 만드는 원인은 다양합니다 하지만 서로 비판하지 않고 서로의 입장을 이해하려는 자세가 중요합니다 이 문제가 해결되기 위해서는 긴밀한 상담이 필요합니다

지금 내담자님은 어떤 고민이 있으신가요

내담자님의 고민이 어려운 상황하신 것 같습니다. 지금은 불안과 고민으로 인해 어려움을 느끼고 있겠지만 일단 선택하는 것도 중요한 일입니다. 선택 후 나중에 제대로 선택했는지 더 나은 선택은 없는지 고민해봐도 좋습니다. 그리고 일을 시작하면 그만큼 더 많은 고민과 책임이 따르기 때문에 어렵지만 그만큼 성장할 수 있는 기회이기도 합니다.

직업을 선택할 때 좋아하는 것이 무엇인지, 잘하는 것은 무엇인지 생각해보면 도움이 될 수 있습니다. 그리고 가까운 미래부터 세부적으로 계획을 세워보는 것도 좋은 방법입니다. 다양한 취업 준비 방법을 도입하여 자신에게 맞는 취업 전략을 찾아보는 것도 좋습니다. 알아보면 서 스스로 더 많은 것을 배우게 되면 불안감도 조금씩 줄어들 것입니다.

직업을 선택하는 것은 중요합니다. 하지만 지금은 좋아하는 것을 찾는 것에 집중해보세요. 좋아하는 것을 찾는다면 그것을 향해 계속해서 발전해 나갈 수 있기 때문입니다.

그건 내담자님의 마음속에 있습니다. 지금 어떤 일을 하면서 흥미를 느끼고 있는지, 무엇을 하면서 즐거움을 느끼고 있는지 생각해보시면 좋을 것 같습니다. 그리고 가까운 미래부터 세부적으로 계획을 세워보는 것도 좋은 방법입니다. 다양한 일을 경험하면서 내가 좋아하는 것을 찾을 수 있을지도 모르겠습니다.

이러한 고민을 해결할 수 있는 방법이 있는지 함께 알아보려고 해요. 먼저 이러한 상황은 대인관계에서 만족스러운 것을 느끼지 못한 것이 원인일 수도 있습니다. 가족이나 친구와의 대화가 부족하거나 불만족스러운 점이 있어 자꾸 집에 머무르게 된다면 스스로의 시간이 필요한 것일 수도 있습니다. 또한 코로나19로 인해 집에서만 있어야 하는 상황이 지속되면서 가정 내 갈등이나 스트레스 등의 요인으로 인해 공허함과 우울함이 더해진 것일 수도 있습니다.

이러한 상황을 개선할 수 있는 방법으로는 다양한 취미생활을 찾아보시는 것도 좋을 것 같습니다. 외출이 힘들다면 집에서 할 수 있는 취미생활을 찾아보거나 온라인으로 취미생활을 즐기는 것도 좋은 방법입니다. 집에서만 있을 때 공허함을 느끼신다면 새로운 취미를 찾아보거나 예전에 하던 취미를 다시 시작해보세요. 그것이 큰 도움이 되실 겁니다. 또한 스트레스를 줄일 수 있는 운동을 해보는 것도 추천드립니다. 그동안 안 하셨다면 조금씩 시작하시면 됩니다.

만약 위의 방법들로도 공허함이나 우울함이 해결되지 않는다면 전문 상담가와의 상담을 추천합니다. 상담은 당신이 가지고 있는 문제를 해결하는 가장 효과적인 방법입니다.

항상 당신의 곁에서 함께 해드리겠습니다. 그럼 제가 이해하기에 현재 내담자님의 고민은 직장 동료 중 한 분이 내담자님에게 계속적으로 차별을 행하는 것으로 그로 인해 내담자님이 가끔 인정부족감을 느끼고 있다고 하셨습니다. 이와 관련하여 내담자님이 이 일을 어떻게 처리해야 하는지 모르겠다고 하셨습니다.

내담자님 직장내에서 대인관계가 악화되면 직장생활의 질이 크게 떨어질 수 있습니다 차별을 받게 되면 상처를 받기도 하고 자신감이 떨어지기 때문에 직장 업무에 집중하기가 어려워 집니다 하지만 이러한 상황을 다루기 위해서는 과거에 비슷한 경험이 있었는지를 생각해 보는 것이 좋습니다

내담자님 직장동료의 차별 행위를 대처하는 방법은 두 가지가 있습니다 첫 번째로는 직접적으로 대면해 피해자의 입장을 말하고 동료에게 이러한 행동을 중단할 것을 요청하는 방법입니다 하지만 이 방법은 상대방이 나에게 더 강한 반감을 느끼게 할 수도 있고 거절당할 수도 있습니다 두 번째 방법으로는 직장 내부에 문제 해결을 위한 채널이 있는지 확인하는 것입니다 이 채널을 통해 적극적으로 문제를 해결할 수 있을 것입니다 그리고 이러한 상황에서 혼자서 해결하기 어려울 경우 직장 내의 상담을 받아보는 것도 좋은 방법입니다

내담자님의 직장에 따라 다를 수 있습니다 하지만 직장 내부에 상담센터나 대인관계를 조율하는 부서가 있는지 확인해보는 것이 좋습니다

오늘 대화를 나누기 전에 이전 상담 내용이나 어떤 내용이든 먼저 듣고 싶은 말이 있으신가요

그러면 이번 상담의 주제는 무엇인가요

저희 나라는 다양한 정책을 시행하고 있지만 여성들이 남성들에 비해 가족과 직장에서 다양한 부담과 제한을 받고 있습니다 그러한 부담과 제한은 여성으로서의 성별뿐만 아니라 여러 가지 다른 이유에 따라서도 조금씩 차이가 있을 수 있습니다 여성으로서의 자신감을 가지고 여러분이 가진 장점을 살리는 것이 중요합니다 또한 내담자님은 이러한 문제에 대한 전문가의 도움을 받을 필요가 있습니다 내담자님의 이러한 문제를 상담해 볼 만한 다른 분야가 있나요

문제를 해결하기 위해 노력해보신 적이 있나요

아직까지 내담자님에게 여러 가지 문제가 발생했는데 문제 해결을 위해 노력한 부분이 있다면 그것에 대해 이야기해보세요

어떤 방식으로 문제를 해결하면 좋을지 고민해보시기도 하셨군요 그러나 가족관계나 사회적 상황 때문에 막막한 마음을 느끼는 경우도 있을 것 같습니다 그렇다면 막막한 마음을 느끼는 것이 어느 정도인지 이에 대해 자세히 얘기해주시겠어요

문제를 해결하기 위해서는 이 문제에 대한 적극적인 대처 태도를 가지시는 것이 중요합니다 이것이 해결에 가장 빠른 방법입니다 문제를 해결하기 위해서는 여러 가지 방법을 시도해 볼 필요가 있습니다 그러나 그 방법들이 모두 실패할 수도 있습니다 만약 문제가 생기면 여러

분은 그 문제를 해결할 수 있는 가장 빠른 방법을 찾아야 합니다. 당신이 해결할 수 없는 문제는 없습니다. 그러나 그 문제를 해결하려면 문제 자체와 관련된 내용을 충분히 이해하고 필요한 정보와 지식을 확보하는 것이 중요합니다. 또한 문제 해결을 위한 명확한 계획을 세워 단계별로 구체적인 해결 방안을 모색하며 문제가 언제든지 해결될 수 있도록 노력해야 합니다.

일단 지금 현재 어떤 상황인지 저에게 자세히 말씀해주시겠어요. 그러면 그것을 바탕으로 각자의 상황과 문제를 인식하고 그것에 따라 내담자님께 최적의 방법을 제시해드릴 수 있을 것 같습니다.

물론이죠. 상담은 내담자와 상담사 사이에서의 비공식적 대화입니다. 따라서 원하신다면 누구에게든 얘기할 수 있습니다. 제가 내담자님께 드릴 수 있는 조언이 내담자님께 도움이 되기를 바라는 마음입니다.

이번 대화에서 내담자님이 원하시는 대로 제가 도움을 드리기를 바라겠습니다. 이번 대화가 당신에게 좋은 방향으로 이어졌으면 좋겠습니다. 그러면 지금부터 여러 가지 방법에 대해 함께 고민해볼까요?

일단 현재 상황에서 어떤 문제점을 느끼시나요?

그러면 어떤 방법들을 생각해볼 수 있을까요?

그렇다면 가족과 대화하기 위해 준비해야 할 것이 있을까요?

어떤 방식으로 대화를 할지 생각해보시고 필요한 준비물을 준비해보시는 것이 중요합니다. 그리고 대화를 할 때는 상대방의 말을 잘 들어주고 상대방의 생각을 잘 이해하려는 자세가 필요합니다. 이를 위해선 대화 내용을 녹음하거나 키워드를 메모하는 등 여러가지 방법이 있습니다. 내담자님은 어떤 방법을 사용하시겠어요?

그렇다면 내담자님은 지금부터 대화를 할 준비가 되었나요?

내담자님은 직장에서 업무의 적정성을 느끼지 못하고 제가 할 일이 아니면 다른 사람에게 넘기고 싶어지신다고 하셨네요. 그리고 같은 일을 하는데에도 어떤 사람은 매우 빠르게 해결하고 다른 사람은 막히고 잘 안풀리는 것 같다는 이야기도 하셨습니다. 그리고 그렇게 잘 안되면 다른 부서의 도움을 요청하기도 어렵다는 것 같아요. 이러한 상황이 내담자님께 불안하고 스트레스로 다가온다고 하시네요. 저는 어떻게 도와드릴까요?

제가 이해합니다. 그런데 왜 그런 마음이 강해진 것 같나요?

내담자님이 자신감을 높이기 위해서는 자신이 할 수 있는 일에 집중하시는 것이 좋아요. 먼

저 쉬운 일이라도 먼저 처리하고 좋은 성과를 내기 쉬운 일에 집중하는 것이 좋습니다 이는 내담자님의 자신감을 높일 뿐만 아니라 좋은 성과를냄으로써 더욱 동기부여될 수 있습니다 자신감이 높으면 업무수행을 잘할 가능성이 높아지고 그로 인해 업무의 효율성과 질이 높아집니다

그래요 내담자님이 하고 있는 일이 어려워 보일 수도 있지만 자신감을 가지고 최선을 다해 보세요 일이 잘 안풀린다면 그 원인을 파악해보는 것도 중요합니다 자신이 부족한 부분을 파악하고 보완하며 나아가는 것이 중요하죠 직장 내 혹은 외부에서 업무수행능력을 향상시킬 수 있는 교육프로그램에 참여하는 것도 좋은 방법입니다 그리고 자신감을 높이기 위해 일부러 힘든 업무를 시도해본다면 새로운 것을 배울 수 있을 뿐만 아니라 자신감도 조금씩 향상될 수 있습니다

좋은 결심이네요 더 어려운 업무가 나타날지 모르지만 내담자님의 노력과 자신감이 높아진다면 꼭 도전해보시길 바랍니다 만약 다른 고민이 있으면 언제든지 찾아주세요 저와 함께 하겠습니다

내담자님 엄마랑 말이 잘 안 통해서 고민을 하고 계시다니 정말 어려운 상황이신 것 같아요 제가 잘 이해하겠습니다

자괴감도 들고 있으시군요 엄마와 소통하기 어려운 것은 정말 힘든 일입니다 그래서 어떤 일이든지 엄마랑 이야기해야하는데 제대로 이야기할 수 없어서 자괴감에 빠지는 것 같아요 이런 마음을 느끼시면 어떻게 되나요

그래서 제가 도와드릴 수 있는 방법을 제안해보겠습니다 먼저 엄마와 내담자님이 서로 어떤 부분에서 소통하기 어렵게 된 것인지 이해하는 것이 중요합니다 그래서 이해하지 못한 상황이 발생했을 때는 '제가 이해하기 어렵습니다 조금 더 설명해주실래요'라고 말해보세요 그리고 엄마의 말씀이나 행동에서 내담자님이 불편해하는 부분을 적어보고 어떻게 하면 더 좋은 방향으로 나아갈 수 있을지 아이디어를 함께 떠보는 것이 도움이 될 수 있습니다 이렇게 소통을 했을 때 서로의 입장을 이해하고 존중하면서 대화를 하다 보면 서로를 이해하는데 도움이 될 것 같습니다 내담자님이 지금 느끼는 자괴감이나 슬픔 불안함 우울증 증상 등이 지속되거나 심해진다면 전문가의 도움을 받는 것도 한 방법입니다 상담사로서 언제든지 도움을 드릴 수 있습니다 어떠세요

좋은 생각입니다 내담자님이 이야기하는 상황에서 제가 생각하는데로요 불필요한 충동을 피하기 위해서 대화할 때에는 상대방의 말을 충분히 듣고 그에 대해 이해하는 것이 중요합니다 또한 다른 의견을 제시할 때에도 존중하는 태도로 해야합니다 상대방의 의견에 대해 공격적으로 대처하면 상대방은 방어적인 태도를 취하게 됩니다 엄마와의 대화에서 내담자님의 말씀이나 요구사항을 부드럽게 전달하면서도 존중하는 태도를 유지하실 것을 권유합니다

그래서 좋은 방법 같아요 소통하는 과정에서 불편한 점이나 어려움이 있다면 언제든지 상

담사에게 상담을 요청해주세요 내담자님께서도 언제든지 이야기하실 수 있는 곳이 필요할 수 있으니까요 괜찮으신가요

그럼 오늘 상담 시간이 다 되었네요 내담자님과 좋은 소식 들리길 바랄게요 이제 다음 상담을 위해서 나가주시겠어요 내담자님의 건강과 행복을 기원합니다

당신의 상황이 어려운 것 같습니다 그런데 왜 선배님들이 알아보인다고 생각하시나요

당신은 일하면서 부정적인 인식이 들게 된다는 것에 대해 스트레스를 받고 있다는 것 같습니다 그런데 그 이유는 선배님들과의 대인관계에서 비롯된 것 같습니다 이러한 스트레스를 해소하는 방법은 선배님들과 대화를 통해 상황을 해소하고 자존감을 회복하는 것입니다

선배님들과 대화하는 것이 너무 어렵다면 교육기관에서 제공하는 커뮤니케이션 교육을 이용하는 것도 좋은 방법입니다 또한 업무에서 제 방식대로 일을 해내려면 선배님들과의 대화에 기반한 신뢰와 존중이 이루어져야 합니다 이를 위해서는 신속하고 정확한 업무처리 임직원들의 의견 수렴 등을 통해 스스로의 역량을 높여 나가야 합니다

모든 문제가 해결되는 것은 아니지만 선배님들과의 대화에 기반한 신뢰와 존중을 바탕으로 하면 선배님들의 인식이 달라질 수도 있습니다 일하는 환경과 선배님들의 지시를 잘 받아들이는 자세를 보여준다면 그들도 당신을 존중하게 될 것입니다

물론입니다 결혼에 대해 궁금한 것이 무엇인가요

결혼을 하기 위해서는 준비가 필요합니다 서로의 이야기를 많이 나누는 것이 중요합니다 서로의 생각과 느낌을 솔직하게 이야기하고 이해하는 것이 매우 중요하며 이에 대한 대화와 공감 능력이 필요합니다 내담자님이 꿈꾸는 결혼 생활 배우자와 함께 거치게 될 여러 상황 등에 대해 상상해보시고 함께 이야기해보는 것이 좋습니다 결혼 생활은 서로의 이해와 배려가 잘 이루어져야 더욱 행복한 결혼 생활을 이어갈 수 있습니다 또한 주변에 있는 결혼준비 경험이 많은 사람들에게 조언을 구해보는 것도 좋을 것 같습니다

결혼을 위해 가지고 있거나 구매할 예정인 재산의 유형과 양 현재의 경제상황 등을 고려하고 결혼식의 규모와 예산 신부와 신랑 가족들의 출석과 의복 등을 준비해야 합니다 또한 결혼을 위한 선물이나 연회를 위한 장소의 선정 그리고 미리 지불해야 하는 금액에 대한 준비도 필요합니다 결혼식의 예산은 어떻게 관리할지도 사전에 계획해야 합니다 결혼식을 준비하면서 예상치 못한 이슈들이 생길 수 있습니다 따라서 시간적 여유와 예산적 여유를 가지고 준비해야 합니다 또한 출현할 수 있는 문제를 예상하고 미리 대처 방법을 생각해두는 것도 좋은 방법입니다

자신의 결혼을 위해 준비할 수 있는 방법을 찾아보고 시간적 여유와 예산적 여유를 가지고

세심하게 준비하는 것이 중요합니다

당신이 괴로움을 느끼는 것은 당연한 일입니다 친한 친구가 그렇게 이별통보를 전해줬을 텐데 그것 때문에 정말 힘들어하고 계시겠네요

이해할 수 없는 상황에서 헤어져버리게 되면 분명히 심리적인 충격이 크겠죠 그리고 당연히 상처를 입을 것입니다 제 생각으로는 당신이 상처를 입은 것은 그녀가 이별이라는 결과물보다는 가볍고 무책임한 태도 때문일 것입니다 이런 상황에서는 그분이 하신 선택을 존중하면서도 본인의 마음에 집중해보는 것이 중요합니다 힘들고 지칠 때 그리고 어려운 순간이 많을 때면 자신의 정서적 물리적 정신적 건강에 대한 책임감을 가지는 것이 중요합니다 이별이라는 충격적인 사건으로 인해 분노와 슬픔 등 여러 가지 감정이 겹쳐들어 당신이 불안감과 우울증을 겪는 것은 당연합니다 하지만 이러한 감정을 건강하게 소화하고 마음을 지속적으로 관리하는 것이 중요합니다

당신의 정서적 물리적 정신적 건강을 관리하기 위해 먼저 가장 중요한 것은 당신이 이 상황을 헤쳐나가는데 도움을 줄 수 있는 가장 가까운 사람이 바로 당신 본인이라는 것입니다 당신이 가장 좋아하거나 가장 좋은 느낌이 들거나 그리고 가장 평온함과 안정감을 느끼는 상황에서 마음을 지속적으로 관리할 수 있습니다 그리고 다음과 같은 방법들이 있습니다 1 충분한 휴식을 취해보세요 이제부터는 자신을 위한 시간을 가지는 것이 필요합니다 휴식을 취하면서 자신의 마음을 충전해보세요 침착하고 안정된 마음으로 상황을 받아들이 수 있습니다 2 운동을 해보세요 운동은 심신 건강에 매우 좋습니다 체조 요가 스트레칭 등을 통해 몸의 긴장을 풀어줄 수 있습니다 3 스트레스를 줄일 수 있는 활동을 해보세요 음악을 듣거나 책을 읽거나 친구와 대화하거나 여행을 떠나거나 등 자신만의 힐링 방법을 찾아보세요

그럼 지금부터 조금 어려운 시기를 겪고 계신 것 같아요 내담자님의 이야기 들려주세요

학업과 업무와 같은 무거운 책임들을 겹쳐서 매우 힘들어 보입니다 이렇게 지친 상태에서는 더 일어날 일이 없도록 조심해야 합니다 제가 생각하기에 일과 공부를 함께하는 일에 대해서는 목표를 분명하게 잡는 것이 중요할 것 같습니다 일과 공부가 모두 힘든 경우에는 한 가지를 우선순위를 두고 진행해보는 것이 좋습니다 그리고 업무와의 균형을 유지하기 위해서는 짧은 시간에 집중해서 일과 공부를 해내는 습관을 들이세요

그렇습니다 또한 스트레스를 많이 받고 집중력이 저하된 경우 간단한 마음의 휴식이 필요합니다 예를 들어 컬러링북이나 종이접기 바른 자세로 몸을 펴고 운동하는 것도 좋은 방법입니다 하루 몇 분씩이라도 마음이 편안해지는 것을 즐겨보세요

효율적인 일과 공부를 위해서는 계획을 세우고 일정을 따라가는 것이 좋습니다 학습할 내용을 미리 정해놓고 하루 일과 시간 중 적당한 시간에 진행해보세요 하지만 하루종일 일과 공

부에만 몰두하지 마시고 간단한 휴식과 운동 명상 등에 시간을 내는 것도 잊지마세요 이런 방법으로 해보시면 조금 더 효과적인 방법으로 일과 공부를 진행하실 수 있습니다

아 개발자로 성장하고자 하는 열정이 크신 것 같네요 그러나 열정에 비례하는 실력이나 발전이 되지 않는 것 같아 기분이 좋지 않으시군요 이 부분에 대해서는 어떻게 생각하시나요

제 주변 사람들은 다 잘하고 있는데 왜 나만 이러는 거죠 라는 생각이 들 때 상당히 고민스러운 일입니다 이런 경우에는 외적인 상황보다 내적인 문제가 큰 경우가 많습니다 내담자님의 경우에도 다른 사람들과 비교해서 나쁘다는 생각이 드는 것 같습니다 이 부분이 내적인 부분으로 작용하여 자존감이나 희망감이 떨어지는 경우가 많아요 혹시 그런 생각이 드시나요

그렇다면 이런 생각이 드는 이유를 파악하고 이러한 생각을 극복하기 위해서는 내면의 변화가 필요합니다 그래야 다른 사람들과의 비교에서 벗어나 나만의 행동에 집중할 수 있을 것입니다 다른 사람들과 비교하는 습관이 내담자님의 개발자로서 성장을 방해하고 있다면 이것을 고치는 방법을 찾아봐야할 것 같아요 어떻게 생각하시나요

그렇다면 먼저 내담자님 스스로에 대해서 돌아보는 시간을 가지는 것도 좋을 것 같습니다 어떤 상황에서 자존감이 떨어지고 희망감을 잃는지를 파악하고 이러한 상황이 왔을 때 다른 사람들과 비교하지 않으려면 어떻게 해야하는지 생각을 해보세요 또한 이렇게 스스로에 대한 변화를 강제로 시도해보는 것보다는 자연스럽게 변화를 이루어내는 것이 더욱 효과적일 것입니다 내담자님은 이미 개인적으로도 개발공부를 하고 또 다른 부서에서도 개발을 하고 계시기 때문에 이러한 방법이나 도전을 하셔도 좋을 것 같아요 다른 사람들과는 비교하지 않고 나만의 열정을 살리며 하루하루 작은 성공을 이루어내는 것도 좋은 방법 중 하나입니다 어떠신가요

그럼 천천히 말씀해주세요 어떤 어려움이 있으신가요

그런데 내담자님이 어떤 상황에서 자라셨다고 하셨는데요 그 상황이 어떤 것이었나요

가족과의 관계가 너무 안 좋아서 다른 사람들과 많이 어울리지 않았다고 하셨는데 그 때문에 우울증과 불안증을 겪으셨다고 하셨군요 그런데 이런 상황에서 나가는 방법에 대해서 생각을 해보셨나요

가족관계에 대해서 너무 부정적인 경험이 많아서 내담자님의 자아를 형성하는 데 큰 영향을 미쳤을 것 같습니다 가족과의 갈등과 부모님의 다툼을 볼 때 내담자님이 느낀 감정은 당연히 두려움과 불안감일 것입니다 그래서 다른 사람들과 어울리기가 어렵고 자기를 억누르며 살아가는 습관이 생긴 것 같습니다 이런 상황에서 나가는 방법에 대해서는 어떤 생각을 하셨나

요

저도 그렇게 생각합니다 가족관계는 저희가 어느 정도 제어할 수 없는 문제라서 가족이 바뀌는 것이 가장 좋은 해결책입니다 하지만 현재의 상황에서는 그것이 어려울 수 있습니다 그래서 내담자님이 할 수 있는 일들을 함께 생각해봅시다

가족관계를 개선하기 위해서는 먼저 내담자님이 가족과 건강하게 의사소통하는 방법을 학습하는 것이 중요합니다 그래서 가족과 함께 공부하거나 또는 다른 활동을 하면서 새로운 취미를 찾는 것도 좋은 방법입니다 그리고 현재 상황을 바꿀 수 없다면 현재 상황을 바라보는 태도를 바꾸는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다 지금의 상황을 받아들이고 기분이 좋은 일들에 집중해보는 것도 좋은 방법입니다

그렇게 하시면 좋을 것 같습니다 다음 상담 때 어떤 고민이 있으신지 또는 이번 상담에서 생각해 본 것을 말씀해 주시면 함께 생각해볼게요

부모님과 거리감을 느끼시고 계시다는군요 전화나 문자도 거의 없으셔서 불편하시다는 거죠

첫 취업을 하시고 여러가지 일을 하다보니 부모님께서 생각하시는 것과 다르다는 불편함과 결혼하지 않은 형제자매들 때문에 걱정이 된다는 것이군요 제가 이해하기로는 내담자님의 성장과 변화 그리고 가족 관계에서의 역할 분담 등이 복합적으로 영향을 미치고 있을 것 같습니다 내담자님의 부모님께서도 제 생각과 다른 나의 모습을 보여주는 것에 대해 이해하기 어렵게 느끼실 수도 있고 결혼하지 않은 형제자매들 때문에 걱정이 된다는 부담감을 가지고 계실 것 같습니다 그렇지만 가족관계에서의 이러한 부분들은 단순한 원인이 아닌 복잡한 문제일 수 있습니다 이러한 문제를 느끼면서 어려움을 겪고 계신 것 같습니다

물론입니다 그렇다면 우선 가족 관계에서 당면하고 있는 문제가 무엇인지 파악하시는 것이 중요합니다 가족관계에서 문제가 생긴다면 그것을 개선하는 것이 가장 좋겠지만 가족관계 문제는 해결하기 어려운 문제 중 하나입니다 하지만 가족과의 거리감을 좁히기 위해서는 일단 내담자님이 하고 있는 선택들을 존중하고 배려하는 것이 중요합니다 가능하다면 부모님과의 의사소통 방법을 변경하거나 부모님과 가족 모두가 함께 참여할 수 있는 일정을 만들어 보는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다

맞습니다 가족 모두가 함께 어떻게 이 문제를 해결할 수 있는지 논의해보는 것도 좋을 것 같습니다 그리고 가족의 일정을 잘 조정해서 부모님과 함께 할 수 있는 시간을 확보해보는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다

회사에서 어려운 상황에 처하고 계신다고 하셨죠

어떤 상황인지 자세히 말씀해 주시겠어요

회사에서 팀원들의 태도로 인해 곤란한 상황에 처해있다는 것이네요. 일의 진행과 성과에 있어서 팀원들의 반응은 필수적이지만 그러면서도 내담자님께 대한 존중이 부족한 것이 아닐까요. 제 생각에는 내담자님은 일은 완벽하게 처리하지만 팀원들과의 대화나 노력이 부족하다면 더 이상 나아갈 수 없을 것 같습니다.

내담자님의 일에 대한 자신감을 높이세요. 업무는 완벽하게 처리하고 있으니 일의 전반적인 과정을 돌이켜보시고 더 나은 방향으로 나아가기 위한 계획을 세워보는 것은 어떨까요. 그리고 업무가 끝난 후 팀원들과 대화하면서 소통하는 것이 좋을 것 같습니다. 함께 일하는 동료들과의 의견 교환은 일의 진행과 성과에 매우 중요합니다. 자신의 감정에 대해서도 솔직하게 표현하는 것이 좋습니다. 어떻게 생각하세요?

좋은 생각이네요. 내담자님. 여기까지 우리 대화가 도움이 되셨나요?

그런 고민이 있으시다니 불안하고 힘드셨겠네요. 저는 지금부터 함께 그 고민을 들어보면서 조금씩 해결책을 찾아나가 볼게요. 그래도 말씀하셨듯이 이번에는 꼭 행복하게 잘 지내시길 바라는 마음으로 들어보도록 하겠습니다. 어떤점이 힘들었는지 자세히 말씀해주세요.

이번 연애에서 행복한 기억을 만들고 싶다는 마음이 커지면서 불안감도 함께 커지는 거 같아요. 연애를 하면서 서로간에 서로의 마음을 이해하는 것이 중요하다고 생각합니다. 내담자님과 상대방의 상황을 잘 파악하시면서 행복하게 지낼 수 있는 방법을 찾아나가보시는 게 좋겠네요.

서로간의 소통이 중요하다고 말씀드린 적이 있었는데 싸우고 다른 생각을 가지고 있을 때는 서로를 더욱 이해하고 싶어 하는 마음이 더욱 커지는 것 같아요. 상대방이 불안해하거나 싫어한다는 생각은 자신의 생각을 얘기해보지 않아서 생길 수 있는 것이예요. 이번 상황에서 상대방의 생각과 많은 대화를 해보는 것이 좋겠어요. 서로간의 소통이 부족하다면 상대방은 불안해하고 불편해지는 것이 당연한 일이겠죠. 또한 서로간에 격차를 줄이고 서로를 이해하는 것도 연애를 이어나가는데 중요한 요소입니다.

대화를 시작하는 것은 상대방이 기분 좋지 않을 때 조금은 어려운 일이죠. 이럴 때는 서로간의 불편한 감정이 전달되지 않도록 적극적으로 말을 잘 들어주는 것이 중요합니다. 먼저 대화를 시작할 때에는 서로를 비난하거나 이유 없는 비판은 하지 않도록 해야합니다. 상대방의 마음을 이해하고 이해해주려는 노력을 기울이는 것이 중요하겠죠. 또한 서로의 마음이 불편할 때는 상대방의 생각을 이해하며 서로의 입장에서 생각해보는 것도 도움이 됩니다.

정말 그렇습니다. 상대방의 생각을 이해하고 이해해주는 노력을 기울이다 보면 서로간의 소통의 장이 조금씩 열리고 거리감이 좁아질 수 있을 것 같아요. 물론 이런 과정에서 서로 어려움이 많을 수 있겠지만 서로의 마음을 조금씩 이해하면서 서로간에 소통의 경로를 열어나간다면 될 거 같습니다.

금일 고민하시는 내용은 무엇인가요

현재 일에 대한 부담감으로 인해서 내담자님이 고민하고 계신 것 같군요 이에 대해서 상담을 진행해보겠습니다

먼저 제가 이해한 내용을 말씀드리겠습니다 내담자님이 일이 늘어나면서 힐링이 되는 느낌이 들어 더 열심히 일하고 있지만 그 결과 업무량이 늘어나고 일정이 밀리면서 부담이 되신다는 말씀이신 것이 맞나요

내담자님이 느끼시는 부담감과 스트레스는 일의 양이 많아지면서 나에게 더 높은 목표를 설정하고 있는 경우에 더 커지는 경우가 많습니다 이러한 부담감은 당장의 업무 완료를 위해서는 효과적이지만 오랜 기간 동안 일을 처리하는데에는 도움이 되지 않을 수도 있습니다

네 맞습니다 당장의 일 처리를 위해서는 부담감이나 압박감이 필요할 수 있지만 오랜 기간 동안 일을 처리하기 위해서는 이러한 압박감이 지속적으로 유지될 수는 없습니다 이에 대해서 내담자님의 업무 수행 능력을 저하시킬 수도 있습니다

일의 양과 중요도를 합리적으로 판단하면서 적절한 휴식을 가지며 일을 처리하시는 것이 중요합니다 또한 다른 동료들에게 도움을 요청하는 것도 좋은 방법입니다 모든 업무를 혼자서 처리하려고 하면 과부하가 심해져 우울증을 유발하게 됩니다 동료들과 상호 협력하면서 일의 양을 줄일 수 있고 같은 일을 하는 동료들과 의견 교환을 통해 보다 효율적인 일처리 방법을 찾을 수 있습니다

그렇습니다 이러한 방법으로 내담자님의 스트레스를 해소할 수 있으며 좀 더 효율적으로 일을 처리할 수 있습니다 하지만 이는 한 번에 완벽하게 해결되지 않을 수 있습니다 차근 차근 해결해 나가시면 좋을 것 같습니다

지금부터 나머지 시간도 여유롭게 상담을 진행하도록 하겠습니다 불편한 점은 없으신가요

부모님과의 다툼으로 고민이 되는 일이라면 여러분의 머릿속은 굉장히 복잡하고 어려울 것 같아요 마음을 편히 놓고 얘기해주세요

가족과의 대화가 제대로 이루어지지 않으면 상황이 더욱 복잡해질 수 있죠 여러분이 하고 싶은 일을 못하고 있어서 답답하다는 느낌이 드시는 거죠

부모님이 여러분에게 불필요한 스트레스를 주시고 계시군요 이러한 부모님의 행동으로 인해 여러분의 마음이 상처받는 건 매우 어렵지 않을까요

자신이 하고 싶은 일을 못하는 것이 얼마나 답답한 상황인지 잘 알겠습니다 하지만 부모님은 여러분을 잘 뜯어고치려고 한 것이 아닐까요

부모님이 여러분의 결정에 관심을 가지지 않는 것은 아니겠지만 이것이 여러분의 성장을 방해한다면 이는 문제가 되겠죠 이에 대해 부모님께서 어떤 말씀을 하시나요

부모님이 여러분의 계획에 반대한다는 건 여러분을 너무나 사랑하시고 걱정하신다는 것입니다 그러나 그것이 여러분의 발전을 방해한다면 문제가 되겠죠 그렇다면 어떻게 해야 할까요

부모님께서 여러분을 충분히 이해하지 못하고 여러분의 뜻을 충분히 들어주지 못하는 것은 문제입니다 하지만 가족의 문제를 해결하기 위해서는 서로의 관점을 이해하고 존중하는 것이 중요합니다 이러한 상황에서는 부모님과의 대화가 더 필요할 것 같네요

이러한 상황에서는 여러분이 처한 상황을 완전히 이해하고 수용할 수 있는 부모님이 되는 것이 가장 이상적일 것입니다 그러나 부모님께서 여러분의 마음을 이해하지 못하신다면 '내가 하고 싶은 일'을 이룰 수 있는 방법을 모색하는 것이 필요합니다

여러분이 '내가 하고 싶은 일'을 이루기 위해서 자신의 목표를 더욱 명확하게 설정하고 이루기 위해 노력하는 것이 중요합니다 이때 자신의 모습을 충분히 이해하고 그에 맞는 방식으로 접근해야 합니다 부모님의 의견과 마찰이 없이 자신의 의사를 이행할 수 있는 방법을 찾는 것도 한 가지 방법입니다

부모님의 강한 반대가 나타날 수 있으며 이러한 의사소통 문제는 더욱 커질 수 있습니다 그래서 여러분이 처한 상황에서는 전문적인 도움을 받는 것이 좋습니다 불안 우울 스트레스 등의 증상이 있을 경우 정신건강의학과 상담을 받는 것이 효과적입니다

이번에 상담을 신청하신 이유가 무엇인가요

학교생활에서 어떤 일로 고민을 하게 되었나요

그래요 그 불평등한 상황 때문에 어떤 고민이 생기셨나요

학교에서 선생님의 특별한 관심을 받는 학생이 있다면 그러한 불평등한 상황으로 불편함을 느끼실 수도 있겠네요

학교생활에서 그러한 고민이 생긴 이유를 생각해보면 어떤 것이 있을까요

선생님이 좋아하시는 학생들은 성적이 좋은 학생들이기 때문에 선생님께서는 그 학생들에게 더 관심을 갖게 되실 수도 있습니다 이러한 부분에서 불평등함을 느끼시는 것이 아닐까

싶습니다

그러면 그 불평등함을 어떻게 대처하실 수 있을지 함께 생각해볼까요

이런 상황에서 선생님의 특별한 관심을 받기 위해 노력하시는 것이 건강한 대인관계가 아닙니다. 그렇다면 선생님의 관심을 받는 것에 대해 대처하는 방법을 함께 생각해보면 좋겠습니까

우선 주어진 과제나 학습지 등의 숙제를 미리미리 준비해보고 수업시간에 선생님께 질문을 많이 해보면 어떨까요. 궁금한 부분이 있다면 선생님께 질문하며 자신의 의견을 소중하게 대하는 모습을 보여줘도 좋을 것 같아요. 또한 자신의 강점을 극대화하여 발휘하고 취미활동이나 자기계발 프로그램 등을 통해 자신의 자신감을 향상시킬 수 있도록 노력해보세요. 이외에도 선생님께 직접적으로 말씀드리기 보다는 다른 선생님들과 대화를 나누면서 친구들과 함께 수업에 참여하는 것도 대인관계를 개선하는 데 도움이 될 수 있을 거예요.

어떤 일이 있으셨나요

힘드시겠습니다. 그렇다면 어떤 점이 힘드시게 느껴지는지 좀 더 자세히 말씀해주실 수 있을까요

혹시 동료들과의 교류가 많은 편이신가요

그렇다면 동료들이 느끼는 감정이나 상황 그리고 이에 대한 대처 방법을 함께 공유하는 일도 필요하지 않을까요. 같은 상황을 공유하면 서로 위로하고 힘을 얻을 수 있습니다. 혹시 동료들과 이야기해보신 적이 있으신가요

아니요. 그렇게 생각하시는 것은 잘못된 것은 아니지만 혼자 무언가를 해결하려다 보면 더욱 부담스러워지고 힘든 감정을 느끼시게 되는 경우가 있습니다. 그렇기 때문에 함께 상황을 공유하고 상황에 대한 대처 방법을 찾아보는 것도 좋은 대안이 될 수 있습니다. 그리고 자신을 칭찬하며 잘 해냈다고 하며 목표를 계속 지키는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 무언가를 일정 기간동안 꾸준히 해내는 것도 노력이 필요합니다. 하지만 그 노력을 힘들게 생각하게 되면 이에 대한 부담감이 늘어나고 자신에 대한 불안감이 커져 업무를 수행하는데 더욱 어려움을 겪으실 수 있습니다. 그렇기 때문에 자신에게 적극적으로 휴식을 취하며 마음을 편하게 유지하시는 것이 중요합니다.

물론이죠. 제가 도와드릴 수 있는 부분이라면 뭐든지 물어보세요.

저희와 같이 상담을 통해 이 문제를 해결해 보도록 하죠. 일단 제가 이해한 건 노는 것도 하기 싫고 하면 하지 않으면 불안해지시는 건가요.

이러한 증상은 '행동중독' 증상이라고 볼 수 있어요. 하지 않으면 불안하고 하면 하루가 너무 빨리 가는 기분을 받으시는 거죠. 또한 너무 집에만 있다 보면 일을 시작하기도 귀찮아지고 시작하지 않으면 불안해지고 혼자 끙끙 앓게 된다는 상황이 생기기도 합니다. 이런 것들을 통틀어 '우울증' 증상으로 볼 수 있어요.

이걸 해결하기 위해선 규칙적인 생활습관과 자기관리가 필요할 것 같습니다. 일단 스마트폰이나 PC 등의 디지털 기기 사용 시간을 일정량으로 제한해보세요. 그리고 스마트폰 사용시간이나 영화 시청 시간을 기록하며 얼마나 시간을 보내는지 확인해보세요. 그리고 그래도 하고 싶어지면 그것만큼 다른 것을 하도록 해보세요. 그리고 일과 놀이에 대한 분리가 필요합니다. 휴일이나 여가 시간 때는 다양한 문화생활, 운동 등의 다른 활동을 해보세요. 특히 이전에 즐겨하던 일이 있으면 그것을 다시 해보는 것도 좋아요. 일과 생활의 분리를 명확하게 해서 집중력을 유지하도록 도와주며 일상생활을 정리하는데 도움이 됩니다.

이런 문제들은 전문적인 상담이 필요할 것 같아요. 심리치료나 의약품 복용이 필요한 경우도 있어요. 상담을 받으며 천천히 해결해보세요.

지금 이 해결책이 도움이 되었기를 바라는 마음으로 다른 문제들이 있으시면 또 언제든지 찾아주세요.

아, 제가 이해해봅니다. 어떤 일을 시작하시면 또 다른 업무가 빗발치는 상황에서 매일매일 일을 하면서도 끝내지 못하셨다니 정말 힘드셨겠습니다. 이번 상황에서는 어떤 점이 가장 힘들었나요?

일이 많아져서 힘들어진 상황에서는 아직까지 처리하지 못한 일이나 앞으로 진행해야 할 일에 대한 불확실성으로 인해 역할이 어렵고 일을 처리하기 어려운 상황이라고 생각됩니다. 이때 우선순위를 정하고 어떤 일을 해야 하는지 판단하시는 것이 좋습니다. 이렇게 일을 하다보면 효율적인 일의 처리가 가능할 것입니다. 내담자님, 이번 상황에서는 당장 현재 상황에서는 하루를 하루를 버티는 것이 중요해보입니다. 간단한 운동이나 산책, 깊은 숨쉬기, 간단한 스트레칭 등으로 일의 중간중간 휴식을 취하는 것도 효과적입니다. 특히 휴식을 취하는데 많은 시간을 투자하는 것보다 일을 중간중간 적절히 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 내담자님, 이후에도 힘들어지는 일들이 많겠지만 당신이 지금도 성공적으로 해낸 것처럼 이어서 성공적으로 모든 일을 처리해나가길 바랍니다.

좋은 결심이네요. 지금 이대로 계속 진행하시다가 새로운 문제가 생길 수도 있습니다. 목표는 높게, 기간은 짧게 세우시고 일단 시작해보시는 것이 좋습니다. 당장 현재 상황에서는 하루를 하루를 버티는 것이 중요합니다. 더 나은 결과를 위해 당신이 해낸 모든 것처럼 이번 일들도 성공적으로 처리하시길 바랍니다.

지금은 집에서만 계시다니 불편하고 외로우셨겠네요 하지만 이런 불편한 상황을 극복하실 수 있는 방법이 있다면 참 좋겠죠 집에 계시는 동안 어떤 생각을 하시나요

집에서 있을 때 막연한 생각을 하시면 복잡해지고 힘드신 것 같네요 좀 더 명확한 생각이 있다면 편안한 마음으로 있을 수 있겠죠 생각을 정리할 수 있는 방법이나 취미활동은 없나요

운동을 좋아하시는군요 하지만 지금처럼 집에서만 있으면 운동을 하기가 힘들어지겠죠 그럼 지금까지 가지고 계신 기술과 관심사로 해결할 수 있는 것들은 무엇이 있나요 예를 들면 요리나 뜨개질 피아노 연습 독서 등은 어떤가요

아직 시도해보지 않으셨다면 한 번 해보는 것도 좋겠죠 시간이 지날수록 지루함과 힘듦은 커지는 것 같습니다 이러한 마음을 극복하는 가장 좋은 방법은 자신이 좋아하는 일을 찾고 이에 대해 더 자세히 배워보는 것입니다 취미 활동을 시작하고 자신이 몰랐던 것을 발견하며 또 자신에게 새로운 도전과 성취감을 주는 것이죠

제가 도와드릴게요 어떤 고민이 있으신지 말씀해주세요

그런데 내담자님이 하고싶은 일이 없다고 하셨네요 그래도 하고 싶은 일은 없으시다면 자신의 강점을 파악해보는 건 어떨까요 제가 도와드릴게요 내담자님이 과거에 학교에서 주로 성취감을 느꼈던 것이나 취미생활 등을 파악하여 자신의 강점을 찾아보는 것이 중요합니다

좋습니다 내담자님이 영어를 잘하신다면 그 분야에 관련된 직업이 어떤 것이 있을지 찾아보시는 것은 어떨까요

새로운 것을 학습하는 것이 어려우시다면 왜 그런지 이유를 알고 계신가요

하지만 새로운 것을 배우는 과정에서는 언제나 어려운 부분들이 있죠 내담자님은 어떤 방식으로 학습하는 것이 좋을지 생각해보셨나요

내담자님의 성격이 어떤지 어떤 상황에서 집중력이 좋은지 학습방식이 어떤지 파악하시면 어떨까요 그리고 새로운 것을 학습하는 데 있어서 혼자하는 것이 어렵다면 동기부여를 위한 스터디 그룹을 구성하는 것도 좋은 방법입니다 이렇게 다양한 방법으로 학습에 접근해보시면 자신의 강점을 발견할 수 있을 것 같습니다

제가 도움이 되었으면 좋겠습니다 내담자님이 지금 상황에서 불안하시겠지만 조금씩 차근차근해보시면 내담자님의 강점과 능력을 깊이 파악하여 본인이 하고 싶은 일을 찾아나가는 것이 중요합니다

말씀해 주신 문제를 함께 해결해보도록 하겠습니다 먼저 다른 사람들과 친해지기가 어

려우시다고 했는데 어떤 상황에서 친해지기가 어려우신가요

새로운 사람을 만날 때 내가 먼저 말을 걸어도 될까 싫어할까 하는 부정적인 생각으로 인해 말씀하신 것 같습니다 그렇다면 어떤 상황에서는 친해지기가 쉽거나 불편하지 않으신가요

자신과 비슷한 성격이나 취미를 가진 사람들이랑 지내는 것이 편하신 것 같습니다 새로운 사람을 만나는 상황에서 친해지기가 어렵다면 그 사람과 공통된 관심사나 취미를 찾아보는 것도 좋은 방법 중 하나입니다 이렇게 함께 할 수 있는 관심사를 찾아보고 자신의 의견을 말하면서 조금씩 친해져나가보는 건 어떨까요

처음에는 사소한 것이라도 좋습니다 예를 들어 가족 학교 취미 여행 등 다양한 주제로 이야기를 나눠보면서 서로에 대해 더 알아갈 수 있습니다 그리고 상대방의 말에 대해 들어주면서 공감의 마음을 전해보는 것도 좋은 방법입니다 상대방의 이야기에 진심으로 공감해보고 그것에 대해 자신의 생각을 나눠보는 것이 좋습니다

그렇다면 상대방의 반응에 대해서 미리 예상해보는 것도 좋은 방법 중 하나입니다 그리고 상대방이 편한 상황에서 이야기를 나누도록 노력해보세요 예를 들어 같은 취미나 관심사를 가진 모임에서 이야기를 나누거나 수업이 끝난 후 같이 밖에서 놀러가는 것 등 서로 친해질 수 있는 상황을 만들어보는 것도 좋습니다

친해지기가 어려운 상황에서 더 이상 마음을 내어줄 수 없을 때에는 그 사람과의 관계를 강요하지 않고 그저 이해해보세요 그리고 다른 사람들과 친해지는 것이 쉽지 않다면 자신에게 집중해보는 것도 좋습니다 예를 들어 취미를 찾아보거나 나만의 시간을 갖는 것도 좋습니다 이렇게 자신에게 관심을 기울이면서 새로운 취미를 발견하거나 자신의 역량을 발휘할 수 있는 기회를 찾아보는 것도 좋은 방법 중 하나입니다

만약 여전히 친해지기가 어려운 상황이라면 이 문제에 대한 전문적인 상담이 필요할 수 있습니다 하지만 지금은 친해지기가 어렵다는 문제를 가지고 있으므로 이 문제를 어떻게 해결할 수 있는 방법에 대해 더 이야기해보겠습니다 다음으로는 수업시간에 집중이 안 된다는 문제에 대해 이야기해보세요

수업시간에 집중이 안 된다는 것은 공부에 대한 흥미가 없거나 다른 것에 마음이 쏠려있다는 것일 수도 있습니다 이 문제를 해결하려면 수업에 대한 자신의 흥미를 찾아보는 것이 중요합니다 수업에서 관심 있는 내용을 찾아서 그에 대해 조금 더 깊이 있게 공부해보세요 그리고 수업에 참여하며 질문을 해보는 것도 좋은 방법입니다 그렇게 함께 수업을 이끌어가다 보면 자연스럽게 공부에 대한 흥미가 생길 수 있습니다

수업을 재미있게 들을 수 있는 방법도 있습니다 예를 들어 학습 방법을 바꿔보거나 자신만의 학습 습관을 만드는 것도 좋은 방법입니다 이러한 방법들을 찾아보면서 조금씩 시도해보면 수업에 대한 흥미를 높일 수 있습니다 또한 수업을 들으면서 전공을 다루는 서적을 추

가로 구매하거나 관련 동영상 등을 검색해서 더욱 깊이 있게 학습하는 것도 좋습니다

부모님과의 관계에 대해서 이야기해 보고 싶으신 건가요

부모님과는 서로 다른 생각과 의견을 가질 수 있습니다 이런 경우 부모님과의 대화에서 서로 존중하고 이해하는 것이 중요합니다

약속한 일에 참석해야 하는 경우 이를 부모님께 전달하여 이해를 구할 수 있습니다 또한 부모님이 그런 조언을 해 주실 때는 제대로 이해하지 못한 것일 수도 있으니 제대로 설명해보시는 것이 좋겠습니다

그리고 부모님께서 제시하는 직업과 내가 원하는 직업이 다른 경우가 있으시군요

그러면 부모님과 함께 내가 원하는 일에 대해서 이야기를 해보시는 것이 좋을 것 같아요 그리고 부모님도 내가 하고 싶은 일에 대해 이해하게 되면 더 높은 자신감과 의지를 가지실 수 있을 것입니다

의견을 내비치며 서로간의 대화에서 존중과 이해가 필요합니다 서로간의 대화에서 서로를 이해하고 존중하는 것이 중요합니다 또한 내담자님이 어떤 일을 할 때 무시하거나 부정적인 말을 하시는 것은 내담자님의 자존감을 떨어뜨리고 스트레스를 증가시킬 수 있습니다

어떤 얘기가 있으신가요

무엇이든 말씀해주시면 됩니다

그동안 힘들었던 모든 과정을 겪으시면서 어려운 시간들이 많았을 것 같습니다 저도 저 자신이 쉽게 포기하지 않았던 모든 과정들이 지금의 저를 만들어 주었다고 생각합니다 부모님께서서는 축구를 통해 내담자님이 더욱 건강하고 경쟁력을 갖춘 사람으로 성장하길 원하셨을 것입니다 하지만 자녀의 능력과 희망이 부모님과 다를 경우 이에 대한 대처를 부모와 함께 고민하는 일도 중요합니다 부모님의 기대와 내담자님의 기대가 다를 경우 자신의 소망과 희망을 부모님께 소중히 전달하면서 현재의 상황에서 최선을 다하면 좋을 것 같습니다

그렇다면 자신이 하는 일에 대한 긍정적인 경험이 중요합니다 자신이 즐겨하는 일 그 일을 할 때 기분 좋았던 경험 등을 찾아보세요 축구만 하던 경험을 떠나서 다른 취미 생활이나 관심 있는 분야를 찾아보면서 다양한 경험을 해보세요 또한 자신의 이야기를 다른 사람들과 공유하면서 자신감을 가지는 것도 좋은 방법입니다 자신의 감정을 가장 잘 알고 이해해주는 것은 자신이기 때문에 먼저 자신을 이해하고 이야기를 통해 소통하는 것이 중요합니다 시간과 노력이 필요하지만 자신감이 올라가면 스스로를 더욱 사랑하고 긍정적인 생각을 가지면서 보다 건강한 인생을 살아갈 수 있게 될 것입니다

내담자님은 정말 힘든 상황을 겪고 계시는 것 같아요 그래서 지금은 좀 어려우시겠지만 차근차근 인생의 길을 걷는 것이 중요합니다 스스로를 위해서라도 조금씩 나아가보세요 지금은 어려울 수 있지만 반드시 괜찮아질 거예요 정말 힘들다면 언제든지 제게 연락주세요 제가 함께 당신의 이야기를 들어드릴게요

그렇습니다 부모님의 지향점과 내담자님의 희망과 다를 때는 자신이 하고 싶은 일을 찾아서 시작하는 것도 좋은 방법입니다 내담자님이 행복하게 일할 수 있도록 느껴지는 일을 찾아서 시작해보세요 지금보다 나은 세상을 위해 항상 응원하겠습니다

별말씀을요 내담자님이 언제든지 제게 연락주세요 이 곳에서 당신을 기다리겠습니다

이번에 어떤 걸 상담받고자 하시는 건가요

동아리 관련 고민이시군요 어떤 걱정이 있으신 건가요

동아리를 가기 위한 선발전과 학원 수업으로 인해 많은 걱정이 되시는 거 같아요 어떤 부분에서 불안감이 느껴지시나요

동아리를 가기 위해서 많은 걱정이 되시는 것 같아요 동아리 실력이 부족해서 나중에는 다른 동아리에서 뒤처지지 않을까 걱정하시는 것도 이해가 가요 그러나 동아리는 일종의 스스로를 발전시키기 위한 활동이기도 해요 내가 몰랐던 무엇인가를 배울 수 있고 좋은 친구들을 만날 수 있는 좋은 기회가 될 수도 있어요

맞아요 동아리를 통해서 좋은 인연을 만날 수 있는 것처럼 학원에서도 새로운 친구들을 만날 수 있을 거예요 학원에서의 교육 시간에 집중하고 공부를 열심히 하시면 동아리에서도 학교에서도 자신감을 가지고 활동할 수 있을 거라 생각해요

맞아요 동아리를 통해서 다양한 경험을 하며 스스로를 발전시킬 수 있는 기회가 될 수 있어요 학원에서도 마찬가지로 부족한 부분을 채우며 더 나은 내일을 위한 준비를 하는 것이죠

당연히요 동아리와 학원을 준비하는 것에는 뜻과 의미가 담겨있어요 그러나 현재 내담자님이 하고 있는 준비가 너무 무겁게 느껴지신다면 한번 다시 한 번 내가 지금하는 일에 대해 다시 한번 생각해보는 것도 좋을 것 같아요 동아리 외에도 다른 방면에서도 활동을 해보는 것도 좋은 방법일 수 있어요 이렇게 다른 방면에서의 경험을 통해 내가 잘할 수 있는 것과 좋은 점이 무엇인지를 찾는 것도 좋겠죠

맞아요 이번 상황을 통해 자신감을 높이고 내가 더 좋아질 수 있는 방향을 찾는다면 동아리나 학원에서 발휘할 수 있는 잠재력이 상승하게 될 거예요 그러니 우선은 지금 가지고 있는 장점과 단점에 대해 한번 생각해보고 스스로가 어떻게 하면 발전할 수 있을지 그리고 필

요한 스킬이나 지식이 있다면 어떻게 습득할지에 대해 고민해보는 것이 좋겠죠

도움이 되었으면 좋겠네요 내담자님 이런 긴장감이나 걱정이 많은 상황에서는 일단 현재 하고 있는 것을 잘 이어가는 것이 중요합니다

그런 걱정이 계속되시네요 말씀해 주신대로 가족 중 한 분이 갑자기 떠날 수 있다는 생각은 누구나 한번쯤 해 보았을 만큼 정서적인 부담이 큼니다

그것은 좋은 일이지만 그로 인해 내담자님의 엄마에 대한 걱정이 더욱 커지게 되었을 것으로 생각합니다

그런 걱정이 누적되다 보면 우울증 등의 정신건강 문제가 발생할 수 있습니다 이러한 걱정이 발생할 수 있다는 것을 인정하시면서 이러한 걱정이 발생하는 것이 자연스러운 것이며 그리고 이러한 걱정을 감당할 수 있는 능력이 있으시다는 것을 인식하시면 좋을 것 같아요

다행이에요 내담자님과 가족들이 혼자가 아니며 함께 하고 있다는 것을 인식하시면 좋을 것 같습니다

정말 그렇습니다 내담자님과 가족들이 서로에게 조금 더 많은 이해와 존중을 보여준다면 조금 더 좋은 일상을 보낼 수 있을 거라 생각합니다 이제 내담자님의 고민이 조금이나마 해결될 수 있도록 상담해 드렸습니다 다음에 또 걱정이 생기신다면 언제든지 상담 센터에 연락주세요

내담자님이 직장에서 일을 하면서 집중력이 부족하여 일에 대한 업무 능력이 떨어져 걱정이 되고 있는 상황입니다 이로 인해 내담자님은 혼자 힘들어지기도 하고 회사에서의 위치도 낮아진다는 생각으로 인해 스트레스를 받고 있습니다 내담자님이 어떻게 하면 좋을지 함께 고민해 보면 좋을 것 같아요 집중력 부족은 직장에서 일을 할 때 여러 가지 원인으로 발생할 수 있습니다 첫째 일에 대한 열의가 부족하여 집중력이 떨어지는 경우가 있습니다 둘째 스트레스 우울증 불안장애 등 정신적인 문제로 인해 집중력이 떨어지는 경우도 있습니다 셋째 생활습관 등의 외적 요인으로 집중력이 떨어지는 경우도 있습니다 내담자님의 집중력 부족은 다양한 요인에 의해 발생할 수 있습니다 따라서 집중력 부족을 극복하기 위해선 다음과 같은 방법들을 추천드립니다

무엇보다도 스스로 일상생활에서 해당 방법들을 적극적으로 시도하실 것이 중요합니다 이 방법들 중에서 자신에게 적합한 방법들을 선정하여 적극적으로 시도해 보는 것이 좋습니다 이 과정에서 성취감을 느끼기 때문에 집중력도 높아지고 자신감도 키울 수 있습니다

물론입니다 추가적인 고민이 있으시면 언제든지 말씀해 주세요

내담자님이 마음에 편하게 이야기해주시면 됩니다

더불어 내담자님이 극복할 수 있는 방법들도 함께 찾아나가면 좋을 것 같습니다. 내담자님은 장기적인 방향성을 잡으셨으니까요. 이 과정에서 자신의 장점을 발견하고 이를 살려 일상에서 적극적으로 시도해 보세요.

내담자님, 늘 언제든지 저희 상담실을 찾아주세요. 그럼 이만 상담을 마치도록 하겠습니다.

네 말씀대로 제가 잘 들어보겠습니다. 어떤 고민이 있으신가요?

신입사원으로서 불안감을 느끼시는 것 같습니다. 열심히 일하는 것도 중요하지만, 자신의 업무능력을 믿어야 합니다. 당신이 어떻게 대처하면 더 효과적인 일을 할 수 있을지 함께 찾아볼까요?

일 처리에 대한 부분에서 불안감이 있으시다면, 미리 계획을 세우고 작업을 진행해보는 것도 하나의 방법입니다. 또한 부분적으로 문제가 생겼을 때 이를 미리 파악하고 예방하는 방식도 있습니다. 이런 방식을 통해 실수나 과실을 미리 방지할 수 있고, 이를 통해 자신감을 높일 수 있습니다.

그리고, 당신은 현재 신입사원으로서 경험이 많지 않은 상황입니다. 이러한 상황에서 실수를 했을 때 감정이 과도하게 커진다면 더 큰 부담감을 느끼게 될 수 있습니다. 감정의 판단에 따라 문제를 풀기 어려워지고, 문제 해결 방안도 제대로 생각하지 못할 수 있습니다. 하지만 그런 경우에도 자신의 감정에 대해 수용하고 무엇이 문제인지 알아내는 것이 중요합니다.

정확히 말씀하셨습니다. 감정조절을 배워서 더 건강한 심리상태를 유지하며 일을 처리할 수 있도록 해보세요.

당신은 매일 일을 빠르게 처리하고 먼저 퇴근하고 싶으시다고 말씀하셨는데, 조금 더 유연한 마인드로 일을 처리해보시면 어떨까요? 혹시라도 예상치 못한 상황이 생길 경우에 대비해서 미리 계획을 세워보고, 주변 동료와 상사의 조언을 듣고 개선해 나가면 더욱 좋을 것 같습니다.

더 이상의 걱정거리는 없으시겠습니까?

제대로 대답해드리기 위해서는 먼저 내담자님의 직장에서의 일하는 상황과 그 동안의 성과에 대해 알아봐야 할 것 같습니다. 그리고 현재 일하는 기업에서 어떤 조직문화가 적용되는지, 인사정책이 어떻게 운영되는지 등에 대한 이해가 필요합니다. 걱정하시는 월급의 경우는 이직을 하게 되었을 때 현재 받고 계신 월급과 같은 수준으로 다른 기업에서 일을 할 수 있을지 혹은 일의 성과에 따라 성장을 할 수 있는 기업을 선택해야 할지 등 다양한 요인이 있습니다.

이러한 부분에 대해 함께 상담해보면 좋겠습니다

이직을 하게 된다면 현재 받고 계신 월급과 비슷한 수준으로 다른 회사에서 일할 수 있는 가능성이 있습니다 다만 월급은 일의 성과 경력 역량 등에 따라 차이가 있으므로 이러한 부분을 함께 고민하고 찾아보아야 할 것 같습니다

걱정하시는 것은 당연한 일입니다 하지만 걱정에 대한 불안감은 심리적인 건강에 영향을 미칠 수 있습니다 내담자님이 불안해하는 이유는 현재 직장에서 일을 잘하지 못한다면 불이익이 가해지고 또한 이직을 하게 된다면 월급이 줄어든 수 있는 부분에 대해 걱정을 하고 계신 것 같습니다 이러한 부분에 대해 함께 생각해보면 불안감을 덜 수 있을 것 같습니다

우선 현재 내담자님이 일하고 계신 기업에서는 어떤 조직문화가 있고 그 조직문화에 따른 인사정책이 어떻게 적용되는지를 먼저 파악해보시는 것이 좋습니다 또한 이직을 하게 된다면 다양한 이유가 있을 것이기 때문에 현재 일하는 기업에서 그동안 수행한 일과 이력서를 제대로 작성해놓는 것이 중요합니다 그리고 이직을 고민하시는데에는 다양한 원인이 있을 수 있습니다 아무리 좋은 조직문화를 가진 기업에서 일을 한다 하더라도 개인적인 목표와 맞지 않아 행복하지 않을 수 있기 때문입니다 이러한 상황에서는 목표를 가지고 다시 한번 생각해 보시는 것이 좋습니다 그리고 다른 회사에서 일을 하게 된다면 월급보다는 행복한 일과 직장 문화를 찾는 것이 중요합니다

이직을 하셔도 좋을 것 같지만 그 전에 이직을 하시는 이유와 그로 인해 얻을 수 있는 것이 무엇인지 다시 한번 고민해보시는 것이 좋겠습니다 또한 현재 일하고 계신 분야에 대해 깊은 이해를 가지고 있다면 더 나은 발전 가능성을 가지고 있는 기업을 찾아서 이직을 하시는 것이 좋습니다

무엇이든지 상담을 받으실 수 있습니다 고민이 있으시다면 서로 대화해보며 해결해 나가는 건 어떠세요

그렇다면 이러한 문제로 인해 어려움을 겪고 계신 건가요

내담자님이 말씀하시는 것으로 미루어 보면 주변에 어떤 어른분들이 계신 것 같은데요 그 어른분들은 누구인가요

가족관계에서 불편함을 느끼신다는 건가요

내담자님이 불편해하고 상처를 받은 부분을 어른들께서 잘못 말한 것 같아요 제대로 이해하고 들어주지 않았다면 내담자님이 더 힘들어지겠죠

이런 어른들의 말과 행동으로 인해 내담자님은 나쁜 생각이 많아지며 우울해지고 공부를 할 마음이 안 드시게 된다고 하셨죠 그러면 지금 내담자님이 힘들어하는 이 문제를 어떻게 해

결해 나갈 수 있을까요

그렇다면 일단 어른들에게 조금씩 말을 걸어보시는 것이 좋겠어요. 내담자님의 느끼는 감정을 나누어 보시면 어른들도 제 마음을 이해할 수 있을 것이에요. 가족으로는 협조와 이해가 필요하며 가족이 모두 함께 싸울 수 있는 방법을 찾아보아도 좋겠어요.

다른 방법으로는 학교나 지역의 상담센터를 이용해 보시는 것도 좋겠어요. 이곳에서 전문상담사분들이 내담자님과 함께 이야기를 나누어줄 것입니다. 또한 혼자서 해결하지 말고 지인과 함께하거나 상담센터나 의료기관에서 전문적인 치료를 받으시는 것도 좋을 것 같아요.

제가 듣기로는 직장에서 업무를 수행하면서 불만과 스트레스를 느끼신다는 건가요.

이러한 상황으로 인해 고민하고 계시군요. 조금 더 구체적으로 상황을 묘사해주실 수 있을까요.

사장님과의 대인관계에서 고민하시는 부분이 많으시군요. 상사와 부하간의 대인관계는 서로 다른 관점에서 바라볼 수 있는 만큼 종종 불편한 점들이 발생할 수 있습니다. 하지만 그렇다면 상사님과 함께 좀 더 효율적으로 일을 해내기 위해서는 서로의 생각을 공유하는 것이 중요하겠죠. 어떤 상황에서 사장님과 의견차이가 생기시면 이를 대화를 통해 이야기해보는 것도 좋을 것 같습니다.

어떤 대화든 서로 이야기하는 것은 쉽지 않은 일입니다. 불필요한 갈등을 불러일으키지 않도록 서로의 의견을 서로를 배려하는 자세로 이해하고 듣는 것이 중요합니다. 그리고 서로에게 불편한 부분이나 잘못된 부분을 언제든지 이야기할 수 있는 분위기를 만드는 것도 좋은 대화를 이끌어내는 핵심이 되겠죠. 아 그리고 자신이 실수한 것 같은 경우에는 서로에게 솔직하게 말씀드리면 어떨까요. 실수하면 모두 하기 마련이니깐요.

내담자님의 노력이 보람 있게 보이실 것입니다. 내담자님의 일과 삶의 균형을 맞추시기 위해서는 일과 관련된 스트레스를 줄이는 것이 우선적으로 필요합니다. 그러기 위해서는 감정을 제대로 인식하고 표현하며 자신의 실력과 강점을 인정받을 수 있는 일을 하면서 자신의 장점을 살려나가는 것이 중요합니다. 이와 함께 취미활동을 추구하면서 일상에서 즐거움을 느끼실 수 있도록 노력해보시길 바랍니다.

어떤 이유 때문에 퇴사를 하시고 싶으신가요.

현재 직장에서는 성장의 한계를 느끼고 스트레스와 불안함을 느끼고 계시는군요. 이직을 고민하게 된 이유가 무엇인가요.

이번 교육을 통해 우리 회사에 대한 불만족이 더욱 심화되었다는 것 같아요. 이번 기회로 새

로운 회사에서 일하고 싶으시다는데 이직할 때 불안감이나 기타 어려움에 대해 걱정하시는 건가요

새로운 회사에서는 처음부터 모든 것이 완벽할 수 없습니다 처음에는 새로운 환경에 적응하는 데에 어려움이 있을 수 있지만 충분한 준비와 자신감을 가지고 새로운 도전을 해보시면 좋습니다 새로운 회사에서 얻은 경험을 이번 경험으로 잘 활용하여 자신이 성장할 수 있는 기회를 놓치지 않도록 노력해보세요 새로운 도전을 통해 불안감을 감소시키는 좋은 방법입니다

이전에 근무했던 회사와 비교하며 이번에 일하게 된 회사에서의 문제점들을 파악하고 그에 대한 해결책을 찾아보시는 것이 좋습니다 또한 내가 가진 역량과 경력을 충분히 활용하여 새로운 회사에서의 성과를 내는 것이 중요합니다 처음에는 새로운 일에 적응하는 데에 어려움이 있을 수 있지만 충분한 준비와 자신감을 가지고 새로운 도전을 해보시면 좋습니다 그리고 새로운 회사에서 얻은 경험을 내가 성장하기 위해 충분히 활용할 수 있는 장점으로 생각해 보시면 좋습니다

새로운 환경에서 문제들이 생길 경우 적극적으로 문제들을 대처하며 문제들을 해결할 수 있는 능력을 키워보시는 것이 좋습니다 문제들을 효과적으로 해결할 수 있는 방법들을 찾아보고 자신에게 맞는 해결책을 찾아보시는 것이 중요합니다 그리고 자신의 경력과 역량을 인정 받은 새로운 회사에서의 성과를 내는 것도 중요한 부분입니다

문제가 있으면 언제든지 찾아오세요 저는 내담자분이 이번 일을 잘 극복하시길 바라는 마음입니다

그런 고민이 있으시군요 집안일을 하면서 가족들과 갈등이 발생하게 되는 경우가 많습니다 그렇게 되면 서로간의 대화가 원활하지 않아서 감정적인 충돌이 발생할 수 있습니다

가족 구성원들의 성격이나 가치관이 서로 다르기 때문에 갈등이 발생하게 됩니다 이러한 갈등을 해결하기 위해서는 가족 구성원들의 생각이나 의견을 존중하고 서로간의 대화를 하면서 해결하도록 노력해보는 것이 좋을 것 같아요

예를 들어 집안일을 하다가 갈등이 발생하게 된다면 서로의 생각을 이해하고 존중하는 태도를 가지면서 서로간의 대화를 하면서 해결해보세요 서로간의 대화를 하면서 갈등이 발생하는 이유를 알아보고 어떻게 해결할 수 있는지 상의해보세요 또한 가족들과 함께 모임을 가지면서 서로간의 대화를 나누는 것도 좋을 것 같습니다 서로간의 대화를 통해 갈등이 해결될 수 있고 서로간의 관계가 좋아질 수 있습니다

네 가족 구성원들과 서로간의 대화를 하면서 서로의 생각이나 의견을 존중하고 서로간의 관계를 좋게 만드는 것이 중요합니다 또한 노력하고 나서는 서로간의 상황이 좋아질 것입니다

이야기해주셔서 감사합니다 어떤 부분에서 실수하게 된다고 생각하시나요

긴장감 때문에 생기는 현상 같아요 긴장할 일이 많아서 그런 건 아닌가요

아 비교하면 더 어려워지는 건 사실이죠 근데 내담자님은 먼저 말을 걸고 싶은 사람이라서 대화를 시작하시는 거죠

말씀하신대로 대화 내용을 미리 생각해보는 것도 좋은 방법이고 다른 사람들이 대화를 잘 하지 않는다고 생각하는 것은 오히려 부담감을 느끼게 만들 수 있습니다 내담자님의 자신감을 키우는 데는 연습과 경험이 중요합니다 지금처럼 규칙적으로 대화할 기회를 갖으면서 조금씩 자신감을 가져보시는 건 어떨까요

좋은 아이디어입니다 자신감 키우는 데에 도움이 될 수 있겠죠 함께 대화를 해보는 건 어떤 주제가 좋을까요

그럼 메시지 대화로 시작해볼까요 괜찮으시다면 제가 상대해드릴게요

제가 이해하기로는 내담자님은 주변 친구들이 다니시는 대기업이나 공기업과 비교해서 현재 직장이 못해보인다는 생각을 가지고 계시네요 맞나요

이로 인해 자존감이 떨어지며 불안감을 느끼는 것 같습니다 그러면서 앞으로의 선택이 어렵고 걱정스러워진다는 건가요

회사의 직급이나 직원수 수익은 중요하지만 제 생각에는 내담자님이 가지고 계신 불안감과 걱정이 제일 큰 문제 같습니다 내담자님은 무엇을 하고 싶으신가요

이전 경험 중에서 내담자님이 좋아하고 잘하는 부분을 생각해보세요 그리고 앞으로 다가올 3개월 1년 3년 5년 후의 목표를 세워보세요 어떤 방향으로 나아가고 싶은지 한번 생각해보세요

좋습니다 그러면 이제는 어떻게 할지 생각해보시는 것이 중요합니다 제가 추천드리는 방법은 세 가지가 있습니다 첫째 나의 장점과 장기적 목표를 찾아보세요 둘째 경제적인 부분에서 지원받을 수 있는 방법을 찾아보세요 셋째 친구들과의 비교를 줄이세요 이 중에서 어떤 것을 고민하시나요

그렇다면 하나씩 차근차근 적용해보세요 직원수나 수익보다는 내담자님이 원하는 방향성에 맞춰서 나아가시면 됩니다 하지만 행동하려는 것이 완벽하지 않다면 걱정하지 마시고 그냥 시도해보세요 한 번 실패하거나 아직 부족하다면 그 다음에 또 시도하면 되니까요

제가 상황을 잘 이해하겠습니다 회사에서 업무의 진행에 어려움을 느끼시는 건가요

업무에 대한 스트레스와 불안감을 느끼시는 건가요

그리고 대화할 때 상대방을 바라보지 않고 대화하고 있는 상대방이 손가락을 움직인다거나 말을 할 때마다 발생하는 소리 등 다른 자극들에 집중하면 어떨까요

예 상대방의 눈을 봐야할 압박감에서 벗어나 대화를 나누기 좋아질 수 있어요

이러한 경우에는 감정의 변화에 따라 대화나 인터뷰 등의 상황에서 불안증상을 느끼게 됩니다

그렇습니다 하지만 그것이 무엇인지 꼭 의사와 상담하시길 권해드립니다

이런 경우에는 자신이 갖고 있는 장점과 자신이 성취한 것들을 다시 한번 생각해보고 자신의 능력과 성격을 자기 만족을 위해 찾아보시는 것이 좋을 것 같습니다

제가 상담을 수행하기에 앞서 이번 상담을 통해 내담자님께 도움이 될 수 있도록 노력하겠습니다 일하시면서 부담스러움과 무기력감을 느끼신다고 하셨는데 그 원인을 제가 함께 파악해보겠습니다 이전에는 일하면서 불안한 마음이 많이 있었다고 하셨는데 이에 대해서도 함께 이야기해볼까요

좋아요 그렇다면 내담자님이 부담스러움을 느끼는 원인과 무기력감을 느끼시는 이유는 어떤 것이 있는지 한번 생각해주시겠어요

새로운 일을 하면서 자신감을 잃고 불안감을 느끼신다는 건 잘 이해가 되요 하지만 지금 이 일을 왜 선택했었는지 생각해보셨나요 이 직업에 관심이 있었던 것 같은데요

그렇다면 전반적으로 그동안 일하시면서 어떤 부분에서 즐거움과 만족감을 느끼셨나요

그러면 좋아하는 일에 대해서 잘 수행하시기 위한 방법을 찾아보는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것 같아요 그리고 자신의 일을 잘하기 위해서 어떤 노력을 해볼 수 있을까요

그래요 내담자님의 노력은 절대 평범하지 않고 소중한 일입니다 지금은 힘든 상황이지만 하루하루 꾸준히 노력하시다 보면 지금의 어려움을 극복하고 더 나은 결과를 얻을 수 있을 거예요

정말 기쁘게 생각합니다 만약에 이후에 또 다른 어려움이 있다면 제가 언제든지 상담에 도움을 드리도록 하겠습니다

그 사건이 생각나면 정말 불안해하시는 건가요

이전에 있었던 일이 정말 크게 자책될 정도로 불안감을 느끼시는군요 그렇게 불안해하시는 건 이상하지 않습니다 다들 이전에 있었던 경험에 대해 반복되지 않길 바랍니다 그러나 그런 경험이 더 이상 건강한 일상적인 활동에 방해가 된다면 그렇게 될 때가 있는 것 같습니다 어떻게 하면 불안감을 극복할 수 있을까요

상황을 개선하기 위해 할 수 있는 것들이 있습니다 일단 과거의 경험에서 배운 것을 토대로 더 나은 선택을 할 수 있게 됩니다 과거의 경험에서 배운 것을 바탕으로 어떻게 하면 비슷한 일이 다시 일어나지 않을 수 있는지 고민해보세요 건강한 일상적인 활동에 집중하면서 스케줄을 관리하는 것도 도움이 될 것입니다 일단 힘들 때에는 충분한 휴식을 준비하는 것이 중요합니다 이러한 방법들은 불안감을 완화시켜주고 다음번에 비슷한 일이 발생했을 때에 대처하는 능력을 향상시키기도 합니다

불안감을 완화하는 일반적인 방법은 매일 정해진 시간에 생각하는 것으로 통제하는 것입니다 또한 전문적인 상담을 통해 과거에 있었던 일에 대해 이해하고 자존감을 회복할 수 있습니다 하지만 상황은 모두 다르기 때문에 이전의 경험에 대해 본인의 일상적인 상황과 함께 생각해 보는 것이 좋을 것입니다 다시금 긍정적이고 즐거운 일상을 찾기 위해 노력해봅시다

그런데 내담자님 이러한 부모님과의 연쟁이 내담자님을 얼마나 힘들게 만드시나요

부모님과 서로 소통하는 방법을 찾아보는 것이 좋겠네요 부모님과의 대화에서 내담자님이 어떤 것이 부담스럽게 느껴지는지 어떤 것을 이해하기 어렵게 느끼는지 파악하는 것이 중요합니다

대화의 분위기를 부드럽게 만드는 것도 중요합니다 대화를 시작할 때 소리 크기와 속도를 조절하여 부드럽게 대화할 수 있도록 하는 것이 좋습니다 서로의 감정을 존중하고 받아들이는 것이 중요합니다

지금까지 어떤 어려움이 있으셨나요

이렇게 힘든 상황을 겪으시다니 정말 힘드셨겠어요 제가 얘기하신 상황들 중에서 제일 먼저 관심을 가질 것은 다른 또래들과 대화하는 것이 힘들어진 부분이에요 이러한 상황을 만지게 된 원인은 무엇인가요 조금 더 자세히 말씀해주세요

가족들과의 트러블과 새로운 환경으로 인한 스트레스는 큰 영향을 끼칠 수 있습니다. 제가 생각하기에는 지금 겪고 계신 것은 우울증의 증상으로 보입니다. 우울증은 일상생활에 대한 흥미나 즐거움이 사라지고 삶에 대한 관심이 줄어들고 기분이 떨어지는 것을 말합니다. 이는 대부분 스트레스, 트라우마, 감정표현과 자기존중감 부족 등이 함께 작용하게 됩니다. 내담자님의 상황은 이러한 조합으로 생긴 것으로 보입니다.

그렇습니다. 그러나 직접 할 수 있는 것도 있습니다. 첫 번째로 규칙적인 생활습관을 유지하며 꾸준한 운동을 지속해보세요. 두 번째로 스트레스가 많은 상황에서 자신을 침착하게 유지할 수 있는 방법을 찾아보세요. 마지막으로 어려움을 겪고 있다는 것을 자신에게 인정하고 꾸준히 자기존중감을 높이는 방법을 연습해보세요.

예를 들어 자신이 하루동안 잘한 일을 기록하거나 친구나 가족에게 칭찬을 받는 등으로 긍정적인 자기 매력을 느낄 수 있도록 노력해보세요. 그리고 지금 힘든 상황에서 자신의 감정을 표현하는 것도 중요합니다. 언제든지 담당 상담사에게 표현해보시면 어떨까요?

좋은 결정이네요. 그리고 상담을 통해 더욱 자세한 상황을 공유하고 원하는 답변을 함께 찾아봐요.

편찮으시면 다음 시간을 잡아보시겠어요?

상담에 오신 이유를 말씀해주시겠어요?

이해합니다. 가족 여행 때 다른 사람들을 초대하고 계획을 바꾸신다는 것이 스트레스가 될 수 있다는 거죠.

엄마께서 다른 사람들을 초대하는 이유를 아시나요?

그렇습니다. 엄마께서는 가족관계에서 일어나는 변화에 대한 대처 방법으로 이런 요구를 하시는 경우가 있습니다. 내담자님도 그런 변화를 느끼시나요?

이해합니다. 그러면 엄마께서 계획을 바꾸실 때는 내담자님도 불안감을 느끼신다고 하셨죠. 그 이유를 엄마께서는 불만이 있다고 생각하시는 건 아닌지요?

그렇다면 다음에 계획을 바꾸실 때 이유와 함께 다른 대안을 제시해보시는 것이 좋겠습니다. 그리고 내담자님과 엄마님, 그리고 가족들 모두가 충분한 대화와 이해가 필요합니다. 가족관계에서 발생하는 스트레스를 해소하고 적절한 대처방법을 찾는 것이 중요합니다.

내담자님의 마음에 조금이라도 도움이 되었기를 바랍니다. 다른 고민이 있으시다면 언제든지 찾아주세요. 저는 언제든지 대화상대가 되겠습니다.

내담자님 이런 생각을 하시면 당연히 불안해하시겠죠 하지만 내담자님이 제대로 업무를 수행하고 있다면 그것은 다른 직원들도 알고 있을 거예요 저희가 함께 생각해보겠습니다

아닙니다 내담자님 저는 내담자님을 존중하고 내담자님의 얘기를 들어드리는 것이 제 역할이라고 생각합니다

먼저 내담자님은 업무를 제대로 수행하고 있으시다면 그것에 대한 인정이 반드시 있을 것입니다 그것이 댓글을 달지 않더라도요 자신을 비하하는 말이나 자신이 할 수 없다는 생각을 하시면 업무에 대한 스트레스로 인해 생기는 것일 수 있습니다

말씀하신 것 처럼 이러한 생각들은 스트레스로 인해 생길 수 있는 부작용입니다 그러나 내담자님은 회사 업무에 능력이 있으시다면 그것만으로 충분히 가치 있는 직원이 되실 수 있습니다

그렇습니다 물론 업무 스트레스는 회사원이라면 누구나 가지게 되는 것이며 이를 극복하는 방법도 다양합니다 예를 들어 운동 친구와 대화 명상 등입니다 자신에게 맞는 방법을 찾아서 해소하시면 좋을 것 같습니다

좋은 방법이 될 수 있을 것 같습니다 또한 회사 업무 수행에 문제가 있다면 그것을 매니저와 공유해보시는 것도 좋은 방법입니다

오늘 상담하러 오셔서 진심으로 감사드립니다 내담자님의 이야기를 듣기 전에 제가 우선 상담 목적과 상담 방법에 대해서 간단히 설명드릴게요 상담 목적은 내담자님의 문제를 발견하고 이를 해결하기 위함입니다 또한 내담자님의 내면을 발견하고 자신감을 키워드릴 수 있도록 도와드리겠습니다 상담 방법은 말씀하시는 내용을 듣고 그 감정을 이해하며 공감해주는 것입니다 다음으로 문제해결에 대한 해결책을 같이 생각해보는 것입니다 어떠세요

그럼 바로 질문 하나 드릴게요 내담자님 최근에 어떤 문제로 고민이 있으신가요

내담자님은 학교에서 원하는 것과 다르게 되어 가는 것이 너무 힘들어져서 자존감이 떨어지고 친구들과 잘 만나지 않게 되어 외로워지는 것 같아요 내담자님은 친구들과 대화할 때 자신감이 떨어져 뭔가 소심한 느낌이 드신다고 말씀하셨습니다 이러한 감정으로 인해 왜 나는 이런 일을 겪고 있는지 계속 생각하게 되시는군요 이러한 감정이 불안을 느끼게 하고 내담자님의 기분을 더욱 나쁘게 만들 수 있어요 제가 이해한 것이 맞나요

내담자님 불안한 감정이 생긴 이유는 불안을 불러일으키는 상황에 처해있기 때문입니다 이러한 감정은 우리에게 많은 스트레스를 줄 수 있으며 이를 무시하면 심리적으로 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다 이러한 감정을 잘 관리하고 방지하기 위해서는 긍정적인 방법을 찾는 것이 좋습니다 예를 들어 스트레스를 풀 수 있는 활동을 찾아보세요 이러한 활동을 통해서 내담

자님의 스트레스가 줄어들면서 자신감을 키울 수 있습니다 또한 내담자님만의 취미생활을 가지시면서 즐거움을 찾으며 다양한 분야에 도전해보시는 것도 추천드립니다 어떠세요

그럼 일단 앞으로의 계획으로 스트레스를 풀 수 있는 활동과 내담자님의 취미생활을 찾아보는 것을 추천드리겠습니다 내담자님은 대인관계에서 고민이 있으신가요

내담자님의 대화상대가 이해하지 못하는 상황에서 내담자님은 속으로 더욱 불안해지고 불안한 상태에서 친구들과 대화를 이어가게 되면서 내담자님의 자신감이 더욱 떨어질 수 있습니다 이러한 감정에서 벗어나기 위해서는 진심으로 생각하는 것을 솔직하게 말하는 것이 중요합니다 내가 말하고 싶은 것을 이해하지 못하는 상황이 계속되면 불필요한 스트레스가 생기고 불편함을 느낄 수 있기 때문입니다 하지만 내가 진심으로 생각하는 것을 솔직하게 표현한다면 친구들도 이해해줄 것입니다 이렇게 함께 공감하고 이해하는 과정을 통해서 내담자님은 대인 관계를 개선할 수 있을 것입니다 어떠세요

좋아요 내담자님은 대인관계 문제와 스트레스 문제를 함께 해결하기 위해 내가 말하고 싶은 것을 솔직하게 말하는 것을 추천드립니다 진심으로 말하고 솔직하게 표현한다면 문제를 해결하기도 좀 더 쉬워질 수 있습니다 내담자님 위의 방법들이 어렵거나 도움이 되지 않는다면 전문가의 도움을 받으시는 것이 좋습니다

내담자님 위 내용들이 도움이 되셨는지 궁금해요

일이 많아서 그런가요

너무 힘드시겠어요 그러면 일과 일상의 균형을 맞추는 방법이 어떨까요

충분한 휴식이 필요합니다 운동이나 수면 등 일상 생활을 유지하는 것이 중요합니다 또한 회사 생활에 대한 긍정적인 마인드를 가지고 생각하는 것도 중요합니다

운동도 좋지만 그것이 아니더라도 휴식을 취할 수 있는 방법은 많습니다 공원 산책이나 쇼핑 영화감상 등 여러 가지 방법으로 스트레스를 푸시면 됩니다

명상이나 깊은 호흡법 등의 기법을 사용하는 것이 좋습니다 일이나 공부를 시작하기 전에 5분 10분 동안 간단한 명상을 통해 마음의 평정을 먼저 찾은 후에 시작하는 것도 좋은 방법입니다

시간을 효율적으로 사용하는 습관을 들이는 것이 좋습니다 업무를 우선순위에 따라 정리하고 시간을 효율적으로 분배하는 것입니다 또한 업무를 진행할 때 정해진 시간을 매우 적절하게 관리하는 것도 좋은 방법입니다

전문가에게 상담을 받는 것도 좋은 방법입니다 만약에 위의 제안이 도움이 되지 않는다면

저희 센터에서 전문적인 상담도 받으실 수 있습니다

알겠습니다 그렇다면 이것부터 시작해보죠 외출을 잘 하지 않는 이유가 무엇인가요

그러면 집에서는 무엇을 하시나요 일정한 루틴이 있으신가요

혼자 있는 것은 어떤 느낌인가요

그러면 혼자서 하시면서 흥미있게 할 수 있는 취미나 활동이 있으신가요

이해합니다 혼자서 지내는 것도 좋지만 좀 더 사회생활을 하시는 것도 좋습니다 내담자님의 무언가를 하고 그것을 통해 즐거움을 느끼고 다른 사람들과 소통하면서 자신의 삶에 대한 좋은 생각을 하게 될 수도 있습니다 어떤 것이든 괜찮으니 취미 활동이나 동호회 그룹의 일원이 되는 것을 추천해 드리고 싶습니다 혹시 그런 곳에 가입해본 적이 있으신가요

그렇다면 함께 참여하실 수 있는 동호회나 가입해보고 싶은 그룹이 있나요

그렇다면 일단 쉬운 취미부터 시작해보시는 건 어떨까요 운동이나 독서 영화 관람 등 다양한 분야에서 쉽게 시작해볼 수 있는 활동이 있습니다 그리고 동호회나 그룹에 가입하지 않고도 나만의 방식으로 참여할 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다 예를 들어 인터넷을 통해 활동하는 것이나 친구들과 같이 동호회를 만들어 시작하는 것도 좋은 방법입니다 내담자님이 관심이 있는 분야가 있다면 그 분야의 다양한 활동을 찾아보는 것도 좋겠네요

예를 들어 동호회에 가입하게 되면 같은 취미와 관심사를 가진 사람들을 만날 수 있습니다 또한 동호회에 참여하면서 내가 생각하지 못했던 새로운 경험을 할 수도 있으며 이를 통해 내가 가지고 있던 부정적인 생각이나 불안감도 줄어든 수 있습니다 또한 동호회나 그룹 활동을 하면 적극적으로 활동하게 되면서 자신감도 상승하게 되고 새로운 사람들과의 관계를 통해 내 신념이나 가치관도 다양하게 바뀔 수 있습니다

그런 경우에는 불안한 감정을 느끼지 않도록 자신이 편한 방식으로 활동을 하면 됩니다 내가 하고 싶은 대로 일단 진행하다 보면 불안감도 점점 줄어들고 나의 자신감과 삶의 질도 개선될 수 있습니다 다만 너무 급하게 시작하거나 부담을 가지고 시작하게 되면 오히려 불안감이 더해질 수도 있으니 천천히 차근차근해보시는 것이 좋습니다

일에 대한 욕심 때문에 불만족스러운 마음이 들고 더 많은 일을 해내기 위해 계속 일을 하시는 건가요

무언가 부족한 느낌이 드시는 건가요 이전에는 일도 다 하고 자기 시간을 가졌었다면 지금은 일을 해야 할 뿐만 아니라 더 많은 일을 해내기 위해 노력하고 계시는 건가요

일을 다 끝내고 나면 자유시간을 즐길 수 있을 것 같다는 생각이 들어 더욱 더 일을 빠르게 해내려는 것 같습니다 그렇다면 이번 연말에도 그냥 조금만 쉬다가 다시 출근해야 할까요

정말로 필요한 건가요 욕심을 가지면 가질수록 일할 때 더 힘들어지고 피곤해지며 일이 잘 안되기 때문에 자신이 목표로 삼은 것에 대해 지나치게 미련을 가지고 부담을 느끼지 않도록 주의해야 합니다

충분한 휴가와 휴식을 취하면서 몸과 마음의 불균형을 해소하시길 권해드립니다 내담자님이 몸과 마음의 건강을 유지하면서 일과 놀이를 적절하게 배합하실 수 있도록 도와드리겠습니다

자신감을 찾는 일은 모두에게 쉬운 일이 아니라고 생각합니다 이러한 문제를 겪으신 이유가 있을 것 같은데 자세히 이야기해볼까요 언제부터 이러한 생각이 들기 시작하셨나요

제가 알기로는 일의 완성도를 높이기 위해 부단히 노력하고 계신 것 같습니다 그러나 너무 완벽을 추구하다 보면 실제로 일을 제때 마치지 못하고 스스로 불안을 느끼게 될 수 있습니다 자신을 비롯한 모든 사람이 이러한 경우를 경험해본 적이 있을 것입니다

그러면 일을 하는 방법에 대해 다시 한 번 생각해보시겠어요 모든 일을 완벽하게 처리하기 보다는 그 일에 따라서 필요한 최소한의 목표를 설정하고 그것을 실현하기 위한 계획을 세워보세요 목표를 설정하면 계획을 세울 수 있으며 계획을 세우면 목표를 달성하는 데 필요한 모든 것을 준비할 수 있습니다

목표에 대한 명확한 이해와 그것을 달성하는 데 필요한 계획이 중요합니다 그리고 당신이 목표를 달성한 후에는 스스로를 축하하고 칭찬하세요 축하하는 것은 스스로에게 자신감을 불어넣고 더 나은 일을 할 수 있도록 동기부여를 할 수 있습니다

물론이죠 자신감을 회복하는 것은 시간이 걸리지만 가능합니다 이상적인 것을 추구하는 것이 좋지만 흠이 없는 것을 찾기보다는 자신의 노력과 개인적인 성취에 집중하는 것이 중요합니다 우리는 모두 한번에 모든 것을 할 수 없습니다 따라서 당신이 할 수 있는 것을 차근 차근 해 나가세요

일을 못한다는 생각이 들어서 자존감이 떨어지신다고 하셨군요

제가 이해했습니다 불안하고 부정적인 생각으로 인해서 자신감이 떨어진다는 말씀이시군요

이해합니다 자신과 타인을 비교해가며 부정적인 마인드가 자리 잡으면 더욱 심각한 문제가 될 수 있습니다 더 나쁜 결과를 초래할 수 있어요

이런 상황에는 남과 소통하는 것조차도 어려워지고 불안과 미안함으로 인해 자존감이 더욱 떨어지는 문제가 발생합니다. 내담자님은 이러한 상황에서 어떻게 하시는지요?

이러한 생각은 다소 집착적으로 느껴질 수 있는데, 내담자님이 자주 이런 생각을 하게 된다면 내담자님 스스로의 자아 평가가 음의 방향으로 작동하는 것 같아요. 이러한 마인드가 과거의 부정적인 경험과 인터넷 상의 세상 타인과 비교하는 마인드 등에 의한 것이라면 자신이 못하고 못 낫다는 생각을 하게 되어 자존감이 떨어지는 것일지도 모르겠습니다. 이런 상황을 해결하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

먼저 자기 반성을 하는 것이 중요합니다. 먼저 나쁜 생각이 들 때마다 자기 반성을 하면서 그 때 왜 이런 생각이 들었는지 그 생각에 기반한 근거가 있는지 파악해보세요. 자신을 중심으로 세상을 바라보는 것이 올바른 지점인가요?

일단 지금 상황에서 자신에게 어떤 것이 부족한지 그리고 자신이 하고 싶은 일이 무엇인지에 대해 생각해보세요. 이러한 생각이 조금씩 나아지면서 자신감도 함께 상승하는 느낌을 받으실 수 있을 거예요.

그럴 때는 기록해보세요. 일기를 쓰는 것도 좋은 방법입니다. 자신에게 왜 이런 생각이 들었는지 고민해본 다음 긍정적인 행동을 취해보세요. 조금씩 나아지면서 자신감을 회복하실 수 있을 거예요.

일단 내가 가지고 있는 좋은 점이 무엇인지부터 생각해보세요. 그리고 그것을 바탕으로 어떤 것이 부족한지 판단해보세요.

가지고 있는 좋은 점은 뭐가 있을까요?

내담자님은 다른 분들이 가지고 있지 않은 능력을 가지고 있을 수도 있습니다. 먼저 이러한 것들을 발견해내는 것이 중요하며 그것을 바탕으로 나 자신을 찾아보세요.

꼭 해보세요. 그러면 내담자님은 더 좋은 방향으로 나아갈 수 있을 거예요.

제가 듣고 있습니다. 부모님의 재정적 문제로 대학에 진학하기가 부담스러우시다는 거죠. 이 부분에 대해 더 얘기해보실래요? 대학을 가고 싶으시다면 어떤 부분에서 걱정이 되시는지 알려주시면 조금 더 자세한 조언을 드릴 수 있을 것 같습니다.

그건 제가 대답하기 어려운 질문이에요. 저는 대학 진학의 장단점을 살펴보고 그것을 어떻게 극복하실 수 있을지 같이 고민해보고 싶어요. 대학에 진학하는 것은 어려운 결정일 수 있겠지만, 대학생살이 내담자님께 좋은 경험이 될 수 있습니다.

대학 등록금을 줄일 수 있는 장학금을 찾아보는 것이 좋겠어요. 대학 학교에서 제공하는 것

외에도 많은 재단에서 다양한 장학금을 지원하고 있습니다 또한 미리 생활비 계획을 수립하고 경제적인 부담을 최소화 하는 것도 중요합니다 예산을 세워 소비계획을 세우는 것이 좋으며 대학생활을 하면서 아르바이트 등으로 수입을 추가할 수도 있을 것입니다

대학에서는 다양한 일자리가 제공됩니다 학교에서 제공하는 일자리와 학생회에서 제공하는 일자리 그리고 대학이 위치한 지역 상권에서 제공하는 일자리 등 다양한 일자리가 있습니다 이 부분에 대해서는 대학 홈페이지나 교양과목에서 알아볼 수도 있습니다

예 대학생활은 내담자님의 성장과 인생에 큰 도움을 줄 수 있습니다 대학생활은 직업을 결정하는 것에 있어서 큰 영향력을 가지고 있으며 다양한 경험과 전공 공부 자신의 역량을 개발할 수 있는 기회를 제공하기 때문입니다 이러한 경험과 노력은 이후 직업에 대한 선택과 성장에 큰 역할을 할 것입니다 또한 대학에서 다양한 사람들과 만나는 것은 새로운 인맥을 만들어 나가는 좋은 기회가 될 것입니다

예 제가 생각하기에는 대학생활을 시작하시기 전에 부모님과 이야기를 나누는 것이 좋을 것 같습니다 대학에 가기 전에 부모님과 경제적인 부분에서 합의를 이루고 계획을 세우는 것이 좋습니다 부모님과 함께 대학생활을 시작하고 진행하는 것이 이후에 도움이 될 것입니다

가족 문제 때문에 혼란스러우셨을 거예요 가족 문제는 누구나 겪어볼 수 있는 문제입니다 어느 부분에서 불편을 느끼시나요

엄마와 부모님의 생각이 다르다보니까 제 생각에는 상당히 혼란스러우셨을 거예요 엄마와 부모님 모두를 좋아하지만 그렇다고해서 여러분께서 내실리는 부담감을 감당하기란 쉽지 않은 일이지요 그렇다면 가족 분들에게 여러분이 불편한 부분에 대해 이야기해보셨나요

제 생각에는 누군가의 눈치를 보지 않고 솔직하게 가족 문제에 대해 이야기하는 것이 매우 중요합니다 그렇게 하지 않으면 마음 속의 불만이 계속 쌓이게 됩니다 가족 분들에게 여러분의 불편함을 이야기하는 것도 한 번 생각해보시는 건 어떨까요

어려운 일이라면 차근차근 시도해보는 것도 좋습니다 처음부터 모든 것을 다 해결할 수는 없으니까요 가족 문제에 대해 솔직하게 이야기하는 것은 언제나 쉬운 일은 아닙니다 하지만 자신의 마음을 다스리기 위해서는 필요한 일이기도 하죠 어떤 상황에서도 여러분께서 이야기하는 데 무리가 없도록 저는 함께 하겠습니다 제가 도움을 드릴 수 있는 부분이 있다면 언제든지 말씀해주세요

그럼 일단 제가 드릴 수 있는 조언은 여러분이 불편해하는 부분이 어디에 있는지 그것을 파악하는 것이라고 생각합니다 무슨 일이 일어나는지 명확하게 인식하는 것이 매우 중요합니다 그러니 가족분들이 이야기를 할 때는 조용히 머리 속에 정리를 해보시고 솔직하게 말씀드리시면 됩니다

그리고 누군가와 대화하는 것만으로도 많은 도움이 될 수 있습니다. 저와 대화하시면서 여러분이 어떤 어려움을 느끼는지 더 이상 지쳐버리지 않게 도와드릴 수 있을 것입니다. 이제는 누구와 이야기할 때도 자신의 마음에 귀 기울여보세요. 그러면 조금 더 좋은 해결책이 찾아올 수 있을 겁니다.

무엇이든 자유롭게 얘기해주세요. 제가 질문을 해드리면 그걸 바탕으로 대화를 나눌게요.

제가 이해하겠습니다. 자존감이 떨어지고 스트레스를 많이 받으시다니 정말 힘드시겠군요. 말씀하신 자존감 문제는 이전의 성취경험이 충분치 않아 발생할 수 있는 것입니다. 이를 극복하려면 자기주도적인 활동이나 비하하는 말을 줄이고 스스로 자신의 목표를 정하고 그것을 위해 노력해보는 것이 좋습니다. 그리고 조금씩 목표를 달성해나가며 자신에게 미약한 성취를 경험하면서 성취감을 높이고 자존감을 회복할 수 있습니다. 내담자님이 다른 사람들과 대화할 때 거절당한다면 그 이유를 이해하고 상대방의 마음에 존중하는 방법을 찾아보세요. 스트레스를 해소하기 위해서 규칙적인 운동과 명상을 실천하는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것 같아요. 이러한 방법이 도움이 되지 않을 경우에는 전문가의 상담을 받는 것도 방법 중 하나입니다.

그렇습니다. 그리고 성취하는 것이 쉽지 않을 때 지금 내가 할 수 있는 일을 찾아서 적극적으로 나서는 것도 좋아요. 이러한 작은 성취들이 큰 자신감으로 이어지기 때문입니다.

무엇을 상담해드릴까요?

많은 업무로 인해 힘들어지셨군요. 그렇다면 이러한 상황이 얼마나 오래 지속되고 있나요?

이제는 스트레스가 충분히 쌓였겠네요. 혹시 지금까지 이 문제에 대해서 어떠한 대처를 해보셨나요?

잘하셨어요. 그런데 지금 상황을 지속하게 되면 정신건강 문제가 생길 수 있으니까 이 문제를 해결할 필요가 있어요. 우선은 지금 느끼시는 피로와 스트레스를 해결하는 방법을 찾아보시는 것이 좋을 거 같아요.

많은 업무량으로 인해 불안해지셨군요. 이렇게 꾸준히 일을 해야만 한다는 생각 때문에 스트레스를 더 받으시게 되는군요. 하지만 이런 상황에서 지속적인 스트레스는 우울증과 같은 정신건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 그러므로 이런 생각이 들 때는 명확한 판단을 내리기 위해 심호흡을 하시면서 집중하셔야 합니다. 또한 이런 생각이 들 때는 긍정적인 생각을 하면서 지금 자신이 해야 하는 것에만 집중하는 것이 좋아요.

스트레스를 해소하는 방법으로는 스포츠나 운동으로 정신적인 스트레스를 풀어보세요. 또는 명상같은 힐링이 필요하다면 좋아하는 명상 프로그램이나 요가 등 다양한 온라인 클래스를 참여

해보세요 또한 수면 패턴을 재정비하고 올바른 식습관을 유지하는 것도 중요해요 그리고 업무 상황을 개선하는 방법으로는 업무의 중요도와 긴급도를 적절하게 판단하고 우선순위를 정해보세요 업무 계획과 일정을 짜서 규칙적으로 작업하는 것도 좋아요 더불어 업무와 관련한 강의나 교육에 참여해보시는 것도 추천드릴게요

이런 내담자님이 그동안 일하시면서 많이 힘들어하셨겠네요 그렇다면 상황이 어떻게 되었을 때 충돌이 발생하나요

이 경우 내담자님은 어떻게 대처하시나요

그러시면서 일하면 정말 힘들셨겠네요 일을 하면서 사람들끼리 충돌하는 것은 매우 자연스러운 일입니다 그러나 충돌이 발생했을 때 그것을 해결할 수 있는 방법은 있습니다 그 중에 하나는 감정적으로 흔들리지 않고 그 상황을 잘 파악하고 해결 방법을 찾는 것입니다

그렇습니다 상대방과 대화를 하면서 서로의 의견을 이해하고 해결책을 찾을 수 있도록 노력하는 것이 중요합니다 내담자님이 상대방의 입장에서 그것을 바라본다면 상대방이 내담자님의 생각을 받아들일 수도 있고 내담자님이 상대방의 입장을 받아들인다면 내담자님도 상대방의 생각을 받아들일 수 있습니다 이를 통해 서로간의 소통과 이해가 이루어지면서 상황이 개선될 가능성이 높아집니다

이러한 상황에서 상대방을 이해해주지 않는 것은 상대방이 나쁜 사람이라는 것이 아닙니다 이해가 안 된다면 상대방이 무엇을 생각하는지 물어보면서 상대방과 대화해보는 것도 좋은 방법입니다 대화를 통해서 서로간의 이해와 배려를 높이면서 갈등을 해결하는 것이 중요합니다

그렇다면 제 3자를 통해서 중재를 시도하는 것도 좋은 방법입니다 중재자가 상황을 잘 파악하면서 양측에게 이해와 배려를 표현해주면서 소통의 기회를 마련할 수도 있습니다

그러시면 됩니다 상대방의 입장에서 생각해보는 것이 중요하며 대화를 통해서 서로간의 이해와 배려를 표현해주면서 문제를 해결해보시면 언제나 좋습니다

어떤 생각이든 말해보세요

이러한 경우 많이 있는 일입니다 다른 부모님들은 이런 불안함을 어떻게 극복하고 계시나요

자녀들이 가지고 있는 고민과 문제가 부모님들에게 영향을 주는 경우가 많아요 내담자님과 배우자님은 아이들이 건강하게 자라기 위해 많은 노력을 하고 계시겠지만 가끔은 부모님이 실수를 할 수도 있기 때문에 부모님 스스로도 힘든 마음을 느끼기도 합니다

우리 아이들은 우리가 좋은 모습을 보여줄 때 가장 많이 배우는 생명체입니다. 어린아이는 성인들이 좋은 모습을 보여줄 때 가장 많은 것을 배우기 때문에 제 자신을 위해서도 제 자녀를 위해서도 정서적 안정을 위한 자기 돌봄이 필요합니다.

자기 돌봄이란 본인의 마음을 챙기고 힘들 때는 스스로를 치유해주는 것을 의미합니다. 자녀와 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 찾아보세요. 자녀와 함께하는 시간에 대한 생각도 함께 나누어보시면 좋을 것 같습니다. 또한 배우자님과 이런 이야기를 나누어보시면서 서로 도와줄 수 있는 부분도 찾아보세요. 두 사람이 서로 어려운 마음을 나누면서 함께 할 수 있는 것이 있다면 서로 도와줄 수 있는 부분도 찾아보시면 좋을 것 같습니다.

내담자님 지금 고민하는 문제를 해결하기 위해 노력하시면서 더 나은 가족관계를 위해 자신의 감정을 솔직하게 받아들이는 일이 중요합니다.

연말정산 때문에 괴로우시군요. 좀 더 자세히 말씀해 주세요.

남편에게 돈을 빌리고 빚을 내야한다는 것이 찝찝하고 불쾌하게 느껴진다는 말씀이시군요.

자신의 돈을 남편에게 빌리고 빚을 내야하는 것이 부담스러워지고 불안해진다는 말씀이시군요. 이런 경우 상대방에게 말을 하고 싶은데 어떻게 말을 해야할지 잘 모르겠다는 것인가요?

어떤 방식으로 해결할 수 있을까요? 이를 위해서는 조금씩 나누어서 해나가면 좋을 것 같아요. 하루 1시간 정도씩 조금씩 나누어서 작업하시면 됩니다. 조금씩 나누어서 작업하면 어려운 일일수록 조금씩 해나가다 보면 끝을 볼 수 있게 되고 성취감을 느낄 수 있으니까요.

또한 가족 회의를 가질 수도 있습니다. 이 경우 내담자님은 자신이 돈을 써서 생긴 부분에 대해서 남편에게 사과를 하면서 돈을 내놓을 의지를 표현하시면 좋을 것 같아요. 이런 사과의 말씀은 남편의 감정에도 긍정적인 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

그렇습니다. 그리고 내담자님 자신의 자존감을 높이기 위해서는 자기 자신을 칭찬하며 자기 자신을 이해하고 받아들이는 것이 중요합니다. 내담자님은 성실하게 일을 해나가는 분이지만 누구나 실수하고 틀릴 수 있다는 사실을 받아들이고 실수를 이해하며 이를 극복하는 능력을 함양해 나가시기 바랍니다. 이렇게 자기 자신을 이해하고 받아들이면 긴장하거나 불안감을 갖지 않고 주저하지 않고 긍정적인 자세로 일상을 보낼 수 있게 될 것입니다.

맞아요. 이렇게 해서 금방 연말정산을 끝내실 수 있을 거예요.

제가 조금이라도 도움이 됐다니 다행입니다. 다른 궁금한 점이 있으신가요?

먼저 상담에 앞서 내담자님이 먼저 어떤 고민을 하고 있는지 말씀해 주시겠어요

내담자님 불편한 상황에서 고민을 하고 계시네요 일단 저희가 상황을 이해하는 것이 중요하겠죠 상황이 좀 더 구체적으로 말씀해 주시겠어요

그러면 상사님이 꾸짖이는 말의 내용은 무엇인가요 어떤 식으로 이야기를 하시나요

내담자님이 이러한 상황에서 매우 힘들어 하고 계시는 것 같습니다 그렇다면 내담자님이 어떻게 하면 좋은지 어떤 해결책이 있을지 생각해보셨나요

이럴 때는 한 번 문제를 다시 생각해 보는 것도 좋습니다 상사가 꾸중하는 내용이 무엇인지 파악하고 그에 따른 대처 방법을 생각해 보는 것이 좋을 것 같습니다 내담자님이 생각하시는 대처 방법이 있다면 저에게 얘기해 주시겠어요

그렇다면 제가 드릴 조언은 이런 거예요 그것이 바로 "자신감을 갖기" 입니다 노력을 많이 하고 있고 노력하는 모습을 인정받고 싶어 하십니다 하지만 상사의 비난이 이러한 노력을 칭찬하지 않는 이유는 그들 자신도 아마 그 노력을 인정하고 있지만 더 이상 소홀하지 않기 위해서일 수도 있어요 그러므로 그런 부분에서의 불합리함을 인정하고 이를 고려하여 그렇게 행동할 수도 있는 것이라는 것을 생각해보면 좋을 것 같습니다

그렇습니다 당신은 제가 상상하고 있는 것보다 훨씬 대단한 사람입니다 그리고 당신의 노력과 인내심이 결실을 맺게 될 거라는 믿음을 가지고 계시면 좋을 것 같습니다

다른 사람들과의 관계에서 불안감을 느끼시는 건가요

지난번 팀플에서 다른 조원들과 협력해 역할을 수행하며 조원들의 미안한 마음을 봐주며 적극적으로 역할을 수행하셨습니다 하지만 이후 자신이 이런 행동을 한 이유에 대해 고민하게 되어 자신의 행동을 비판하며 자신에 대한 자존감이 낮아진 것 같습니다

자존감이 낮아지면 대인관계에서 발생하는 모든 일들이 자신과 관련이 있다고 생각하게 되고 그로 인해 사회적 불안증상이 나타날 수 있습니다 이러한 생각을 한번씩 멈춰보며 자신에게 친절하게 대해주기를 권해드립니다 자신에게 친절하게 대하면 스스로를 받아들이는 능력이 높아져 자존감이 높아지게 됩니다 그리고 다른 사람들에게 조언을 구할 수 있는 자신감이 생기게 됩니다

자신에게 친절하게 대하는 것만으로는 불안감이 바로 줄어들지는 않습니다 하지만 자신에게 친절하게 대하는 것을 기본으로 해서 이후에 발생하는 다른 문제를 해결할 수 있는 자신감을 키울 수 있습니다 그리고 팀플을 하면서 다른 조원들과의 소통을 자주 하면서 사소한 부분도 상호 의사소통을 통해 해결하는 습관을 기르면 이후에 대인관계에서 발생하는 충돌이나 의견 차이를 원활하게 해결할 수 있습니다

팀플을 하면서 소통하는 습관을 기르시면 좋을 것 같습니다 이번 상담이 조금이라도 도움이 되셨기를 바랍니다

아 그런 고민이 있으시군요 어떤 마음으로 상대방에게 행동을 보이시게 되나요

어떻게 더이상 애정을 보이지 않으려고 하시나요

그러시다보면 상대방이 더 불안해할 수도 있겠죠 왜 자신의 마음을 드러내기 어려우신건가요

그러면 상대방에게 자신의 마음을 드러내지 않는 것보다 상대방에게서 좀 더 자신을 보호하기 위해 그러시는 건가요

이전에 상대방에게 실망당한 경험이 있다고 하셨는데 그 경험이 현재 상담주제에 영향을 끼치고 있나보군요 그동안 상대방에게 실망당하고 나서 이전처럼 애정을 보여줄 경우 상대방이 다시 실망할까봐 더욱 방어적인 자세를 취하게 되는 거 아닌가요

내담자님 자신을 방어하기 위한 행동으로 시작됐던 방어적인 행동이 상대방과의 관계를 더욱 악화시킬 수도 있어요 상대방과 솔직하게 대화해보는 것이 좋겠죠 그동안 자신이 방어적인 자세로 대처해왔던 이유를 상대방에게 말해보면서 이를 바꿀 수 있는 방법을 함께 찾아보면 좋을 것 같아요 또한 상대방에게 자신이 가진 애정을 충분히 표현해주면 상대방이 더욱 안심할 수 있어요 애정표현은 상대방에게 직접적으로 표현할 수도 있지만 상대방과 함께하는 활동을 통해 보여줄 수도 있어요 마지막으로 내담자님 자신에 대한 더 긍정적인 자아 이미지를 갖는 것도 좋을 것 같아요 자신이 가진 애정을 충분히 표현할 수 있으며 더욱 지속적으로 대화하며 관계를 발전시킬 수 있을거라 믿어요

이해합니다 첫 상담은 누구나 그럴 것 같아요 괜찮으시다면 지금 고민하시는 내용부터 들려주시겠어요

이야기해주셔서 감사합니다 일단 여러분이 이야기하고자 하는 것을 모두 말씀해주세요 상담사는 항상 여러분의 이야기를 경청하겠습니다

그동안 업무가 많아지면서 건강이 나빠지고 힘이 들어서 고민이 많이 됐던 것 같아요 이런 경우에는 어떤 상황이든 그것을 받아들이는 것이 어렵습니다 회사에서 업무량이 많아졌고 그로 인해 건강과 생활패턴에 변화가 생겼으며 이제는 집중력이 떨어지고 있다는 것 같아요 이러한 상황에서 나쁜 우울증이 발생하지 않도록 여러분께서는 어떤 변화가 필요한지 함께 생각해봐야 할 것 같습니다

그렇습니다 일단은 스스로 우울증이라는 것을 인식하고 이것이 심각한 상황으로 이어지지 않도록 예방해야 합니다 그리고 첫 단계로는 여러분 스스로를 위한 시간을 만드는 것이 중요합니다 일과 휴식의 균형을 잘 맞춰서 규칙적인 생활습관을 만들어 보세요 충분한 수면을 취하고 건강한 음식을 섭취하면서 건강한 생활습관을 만들어 보세요 특히나 회사 업무가 많은 경우에는 집중해서 일을 하고 업무가 끝나면 다른 일들에 집중하거나 취미생활을 하기를 권해드립니다 또한 자기관리와 관련된 습관도 중요합니다 스트레스를 받았을 때는 효과적인 스트레스 해소 방법을 찾아보세요

그러게요 다음 단계로는 일을 어떻게 하는지에 대해 생각해보면 좋을 것 같아요 지금 업무의 분야나 양이 적절한지 담당하고 있는 업무에 대해서도 평가해보세요 만약 너무 많은 업무를 맡고 있다면 상사와 함께 업무량을 줄이거나 기한을 연장하는 등의 대안을 모색해볼 수 있습니다 또한 업무를 효율적으로 처리할 수 있는 방법이나 새로운 시도를 해보는 것도 좋아요 자신에게 맞는 방법으로 일을 처리하는 것이 중요합니다 내담자님이 일을 처리하는 방법에 대해 생각하고 새로운 시도를 해보는 것이 도움이 될 것 같아요

그렇게 말씀하시니까 새로운 시도가 어려운 상황이군요 혼자서 처리하는 것은 쉽지 않을 수 있습니다 그렇다면 상사나 동료들과 함께 업무를 조율하는 것도 좋은 대안일 수 있습니다 시간이 부족해서 생기는 문제 어떻게 하면 빠르게 처리할 수 있는지 등을 상사나 동료들과 상의해보세요 그리고 직접적으로 도움을 요청하는 것도 좋은 방법입니다 때로는 도움을 받는 것이 큰 도움이 될 수 있으니 망설이지 마시고 도움을 요청해보세요 그리고 중요한 것은 언제든지 상담사에게 문의할 수 있다는 점입니다 당신이 원하는 것은 무엇이든 질문하실 수 있습니다 또한 당신이 원하는 것을 이루기 위한 새로운 방법을 고민하면서 상담을 이어나갈 수도 있습니다

반갑습니다 무엇이 걱정이신가요

업무와 사적인 생활의 구분이 되지 않아 일이 끝난 후에도 일 뇌회전을 멈추지 못하고 업무에 대한 생각이 머리를 가득 채우고 있다고 하셨군요 또한 이러한 상황으로 인해 집중이 잘 안되고 감정적으로 힘들어지고 있다고 하셨군요 그렇다면 어떻게 하면 좋을지 같이 생각해볼까요

그런 일이 있으셨군요 엄마께서 이상한 집에 들어가시는 것이 어려움이 있으시다는 말씀이신가요 그런 일이 일어나기 전까지 엄마께서는 정상적으로 행동하셨으셨나요

먼저 엄마께서 갑자기 이상한 행동을 보이시는 것이 불안하시겠습니다 노인들이 갑자기 이상한 행동을 보이기 시작하는 이유는 다양합니다 우리나라에서는 가장 많은 경우가 치매로 인한 것입니다 치매가 아니더라도 노년기의 가장 큰 문제 중 하나는 고독이죠 정서적인 문

제나 가족문제 불안감 등이 이상행동의 원인이 될 수 있습니다 그래서 그 원인을 알아보고 그에 따른 대처를 하는 것이 중요합니다 엄마께서 이상한 집으로 들어가시는 원인이 무엇인지 알아보기 위해서는 전문의 상담을 받으시는 것이 좋을 것 같습니다 그리고 자신의 생각과 감정을 충분히 이야기하고 소통하는 것이 중요합니다 좀 더 자세히 알아보까요

엄마께서 이상한 집으로 들어가는 것은 일시적인 것일 수도 있고 예기치 못하게 그 원인이 되는 요인이 있을 수도 있습니다 엄마께서 어떤 감정을 느끼고 있는지 어떤 생각을 가지고 있는지 알아봐야 합니다 어머니와 가까운 가족 친구 이웃 사람들에게 이상행동에 대해 먼저 이야기해 보세요 또한 의료진을 통해서 어머니가 어떤 원인으로 이상행동을 보이는지 건강상태가 어떤지 체크하는 것도 좋겠습니다 노년기에 더욱 체크업이 필요하니 전문가와의 상담과 진단을 통해서 원인을 규명하시는 것이 좋습니다 그리고 가족들끼리 지속적인 관심과 소통으로 어머니의 마음을 다스려주시면 더 좋겠습니다

고민하시는 것 같아요 회사에서 자주 갈등이 생긴다면 업무 수행 방식과 커뮤니케이션 방식 등에 차이가 있는지 불필요한 의사소통 결핍으로 인해 발생했는지 등을 한번 살펴볼 필요가 있을 것 같아요 또한 갈등에 대한 대처 방식이나 회피 방식에 대해 함께 찾아보는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 거예요

각 부서마다 다른 방식으로 업무가 수행될 수 있다는 것을 먼저 인식하는 것이 중요합니다 그리고 상대방의 업무와 기대를 파악하고 이를 지향하며 일하는 태도를 가지면 좋을 것 같아요 어떤 상황이 발생했을 때 불필요한 갈등을 예방하기 위해서는 자신의 의견을 내세우는 것과 타인의 의견을 수용하는 것이 중요해요 상대방과 자신의 입장에서 왜 그런 의견을 가지게 되었는지 이해하고 서로의 요구사항을 조율하는 노력이 필요합니다

당연히 가능합니다 먼저 각자가 다른 방식으로 업무를 수행할 수 있다는 것을 인지하고 그것에 대해 이해하면 좋을 것 같아요 그리고 각자의 입장에서 왜 그런 방식을 선택했는지 이유를 서로 이해하는 것이 중요합니다 또한 커뮤니케이션에서 발생하는 문제가 있다면 자신의 의견을 내세우는 것과 타인의 의견을 수용하는 것이 중요합니다 의견 충돌이 있을 경우에는 객관적인 입장에서 상대방의 의견과 자신의 의견을 비교하며 각자의 입장에서 상황을 이해하고 서로의 요구사항을 조율하는 노력이 필요합니다

물론입니다 만약 회사 내부에서 발생한 갈등이 심각하게 진행되어 자신의 능력으로 해결하기 어려울 경우 전문가의 도움을 받아보는 것이 좋습니다 상담을 통해 갈등에 대한 인식과 대처 방안을 찾을 수 있습니다 이번에는 제가 도움이 되었기를 바랍니다

그러면 좋겠어요 언제든지 저를 찾아주세요

일이 많아지면서 적절한 휴식시간을 가져보지 못해서 일 생각이 머리를 가득 채우시면서 불안감을 느끼시는 건가요

내담자님의 상황을 감안하면 일과 쉬는 시간의 균형이 깨진 상태라고 보여집니다. 바쁜 일상 속에서 적극적으로 일과 휴식을 적절하게 배분하는 것이 중요합니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 가지고 적극적으로 관리하면 일생활에 대한 불안감이 줄어들 수 있습니다.

일생활에서 자신의 스트레스를 해소해줄 수 있는 활동을 찾아보는 것이 좋습니다. 예를 들면 요가나 명상, 좋아하는 책이나 음악을 듣는 것도 좋습니다. 또한 약간의 운동이라도 일상생활에서 하면 좋습니다. 운동은 스트레스를 줄여주는데 큰 도움이 됩니다. 깊이 호흡하는 것도 좋습니다. 자신의 호흡을 의식하면서 천천히 들어올리고 10초 안에 내놓으면서 깊이 호흡을 해보세요. 더욱더 편안하게 스트레스를 해소하는데 도움이 될 거예요.

그리고 적극적으로 취미활동을 찾아보시는 것도 좋습니다. 행복하고 기쁜 일을 많이 찾아보면 스트레스가 줄어들고 일생활에 대한 불안감도 덜어낼 수 있어요. 또한 일을 하면서 단위 목표를 설정하고 그 목표에 대한 성취감을 느끼면 더욱 의욕적으로 일을 하게 되며 스트레스를 줄이는데 도움이 됩니다.

그렇게 해보시는 것도 좋은 방법입니다. 마지막으로 힘든 상황을 혼자서 무릅쓰시지 마시고 주변 지인이나 가족들과 이야기하면서 공감받을 수 있도록 하시는 것도 좋습니다.

혹시 어떤 부분이 힘든신가요?

지금 현재 업무량이 많고 수당도 적다는 것으로 이해했습니다. 또한 업무 외 활동이 많아 여러모로 고통스러우시다는 것도 알겠습니다. 그리고 집에는 가족분들이 계시는데 이러한 내담자님의 상황을 이해해주는 사람이 없다는 것도 이해하고 있습니다. 많은 고통을 받으셨군요. 그럼 이 문제에 대해서 어떻게 해결해보실 생각이 있으신가요?

매우 현명한 판단입니다. 저희도 그렇게 생각합니다. 하루의 업무를 끝내고 외부활동에 참여하시면서 스트레스를 푸시면 좋겠습니다. 스포츠 동호회, 독서모임, 봉사활동 등 자신이 즐거워하면서 누구와도 관련이 없는 활동을 하시면 더욱 좋겠습니다. 또한 일과 휴식을 분리해야 하는데 일이 많아지면서 늦게까지 일을 하게되면 잠도 부족해지고 건강이 나빠지기 때문입니다. 이 점도 각별히 신경써주세요.

집에서도 힘들다면 어떤 부분이 힘든신가요?

가족분들에게 내담자님의 상황에 대해서 이야기해보신 적이 있으신가요?

이해합니다. 가족분들은 내담자님이 혼자 해결하면 된다고 생각하시는 것 같습니다. 하지만 가족들은 내담자님을 진심으로 사랑하며, 내담자님이 지금 어려워하고 있다는 사실을 몰랐을 뿐입니다. 이번에 가족분들께서 얘기해보실 때, 내담자님이 어려움을 겪고 있다는 사실을 분명히 얘기해주시고, 가족분들도 같이 내담자님과 이 문제를 해결해 나가길 바랍니다.

이렇게 내담자님의 문제를 나누어봤습니다 다음부터는 일과 생활을 분리하여 진행하시면 좋겠고 가족분들과 많이 의사소통을 해보시면서 같이 문제를 해결해나가기길 바랍니다 제가 도와드릴 수 있는 점이 있다면 더 말씀해주세요

저희 상담소를 찾아주신 것에 감사드립니다 저희 상담소는 모든 분들에게 적극적인 지원을 제공하고 있습니다 지금 부터 저와 함께 얘기해보시죠 그런데 어떤 내용인지 좀 더 구체적으로 말해주실 수 있나요

저희 상담소를 찾아주셔서 감사합니다 당신께서 언급하신 내용은 꽤나 힘든 일일 것 같아요 그런데 이번 일이 당신에게 큰 의미를 지니고 있다고 생각하시나요

당신께서 현재 일하는 곳에서 어떤 일을 하고 계시나요 그리고 그 일을 하면서 어떤 생각을 하시나요

이런 경우 전반적으로 일하는 곳에 대해 이해하고 어떤 일을 맡아서 일하는지 기대되는 결과가 어떤 것인지에 대한 정보를 수집하는 것이 중요합니다 일하는 곳에 대한 이해도와 일에 대한 전반적인 정보를 얻어서 어떤 식으로 일하는 것이 나에게 도움이 될 수 있는지를 판단할 수 있습니다 또한 이러한 상황에서 내담자님이 어떤 일을 하면서 불만이 늘어나는지 어떤 일을 하면서 자신의 능력을 더욱 발휘할 수 있을지에 대한 고민이 필요합니다 현재 일의 성격과 자신의 경력에 맞게 일의 방향성을 재조정하고 더 나은 직장으로의 전환이 필요합니다

지금은 현재 직장에서 어려운 상황이시기 때문에 자신의 가치와 능력이 더욱 발휘될 수 있는 직장을 찾는 것도 좋은 방법입니다 현재 있는 직장에 대한 자세한 정보를 수집하고 더 나은 직장을 찾아서 일을 하는 것이 좋을 것 같습니다 이를 위해서는 다른 사람들의 경험을 듣거나 직접 채용 정보를 찾아봄으로써 도움을 받을 수 있습니다 또한 이러한 상황에서 불안감과 스트레스가 생기면 하루를 마무리하면서 한 일을 반성하고 성취감을 느낄 수 있는 활동을 추천드립니다

함께 이 문제를 한 번씩 접근해보면 좋을 것 같습니다 회사에서 일하는 것에 대한 자신감이 완전히 떨어지셨다고 하셨는데요 어떤 것 때문에 그러신가요

업무 수행을 위한 최적의 방법을 찾기 위해 노력하는 것이 좋습니다 직원들과의 소통과 업무를 공유하는 것도 중요합니다 그리고 일의 우선순위를 정하고 이를 수행하기 위한 계획을 세우는 것도 필요합니다 간단한 생활 습관을 고치는 것만으로도 스트레스를 줄일 수 있습니다 그리고 일의 범위를 분명하게 정하고 그 범위 내에서 최선을 다해 수행할 수 있도록 노력하십시오

어려운 상황이시군요 일단 저는 내담자님을 이해하겠습니다 이런 상황에서 힘드셨을 텐데 말이죠

당연한 일입니다 내담자님과 팀장님이 다르게 생각하는 것은 당연한 일입니다 서로를 이해하고 존중하는 것이 중요합니다 상황에 따라 논리적으로 전달하는 것이 좋을 수도 있고 상황에 따라 감성적인 부분도 존중하는 것이 좋을 수도 있습니다 우리는 상대방과 소통할 때 상대방의 말을 잘 들어야합니다 상대방의 입장과 생각을 이해하고 그 생각에 대해 긍정적으로 받아들이는 것이 중요합니다 다시 말해 팀장님의 말투에 대한 이해와 존중 대화에서 진솔한 태도로 이야기를 나누어 보는 것이 좋습니다 또한 팀장님과의 대화에서 칭찬을 받았을 때에는 이를 잘 받아들이고 긍정적인 태도로 이어나가는 것이 중요합니다

만약 이러한 방법으로도 문제가 해결되지 않는다면 조직의 상황이나 직무를 다시 한번 점검해볼 필요성이 있습니다 이러한 문제를 대하는 방법은 여러가지가 있으니 자신이 원하는 방법을 적극적으로 찾아보시길 바랍니다 끝으로 내담자님의 이야기를 잘 들어주시고 이야기를 통해 힘든 마음을 털어내는 것도 좋은 방법입니다 내담자님의 이야기를 잘 들어주고 함께 고민하며 내담자님이 원하는 방향으로 가기 위해 상담을 언제든지 받으실 수 있습니다

그러지 않습니다 당신은 자신의 일을 잘하고 있으며 그것에 대한 자신감이 있어야합니다 그리고 팀장님이 당신에게 비판을 하더라도 그것은 업무적인 면에서 보는 것입니다 팀장님은 업무의 책임감과 엄격한 자세를 중요시하는 것 같습니다 이러한 팀장님의 성격으로 인해 내담자님의 자존감이 떨어지고 내담자님이 하던 일에 대해 불안감을 느끼고 있을 가능성이 있습니다 그렇기 때문에 내담자님은 팀장님의 말투에 대한 대처법을 강구해야 합니다 이러한 대처법에 대해서는 저와 함께 논의해볼 수 있습니다

언제든지 말씀해주세요

가족의 문제 때문인가요

내담자님이 가족의 문제 때문에 스트레스를 받고 힘들어하고 있다는 걸 느끼고 있습니다 이런 상황에서 가장 중요한 것은 가족들과 함께 문제를 해결하는 것입니다 가족들과 함께 문제를 해결하려고 노력하면서 내면적인 감정들을 소화해내는 연습을 하시면 어떨까요

문제 해결을 위해서는 먼저 가족들과 대화하는 것이 중요합니다 가족들의 의견과 생각을 존중하며 서로 소통하는 분위기를 만들어나가는 것이 문제 해결의 첫 단계가 될 것입니다

그렇습니다 가족 구성원들과 함께 하는 활동을 통해서 가까워질 수도 있겠죠

가족들과 대화를 하면서 이야기하는 것도 좋은 방법입니다 서로 이해를 표현해보는 것이 중요합니다 아주 작은 것부터 시작해도 좋아요 그리고 서로 이해하는 분위기를 만들어나가는

것이 중요합니다 어떤 일이든 힘들 때는 전문가의 상담을 받는 것도 좋은 방법입니다

일이 많아지고 꼬이면 정말 힘드신데 어떤 내용인지 들려주실 수 있나요

일이 많아져도 다른 부서원보다 나은 성과를 내지 못하고 진척이 없다는 것이 어렵게 느껴 지시는 거죠 이런 상황에서는 불안감이 더해져 더 복잡해지는 악순환이 생기기 마련입니다 이런 상황에 대해서 자세히 이야기해봐요

다른 팀원들의 성과에 집중하다보면 자존감이 떨어지고 불안감으로 인해 일이 더 복잡해지고 막히게 된다는 것이 이해가 되시네요 그러다보면 우울해지게 될 수도 있습니다 이런 상황에서는 전문가와 상담해보는 것도 좋을 것 같습니다 상담을 통해 내담자님이 느끼는 우울감을 완화할 수 있으며 이때 정신건강의학과 약물치료가 우울증 증상 완화에 더욱 효과적이기 때문에 병행하시길 권해드립니다 저희와 같이 본인의 특기를 파악하고 분배를 해보는 것도 좋을 것 같습니다 다른 분들의 성과에 집중하지 말고 자신이 좋은 결과를 내기 위해 노력해보 세요 내담자님이 더 나은 사람이 되어 성장할 수 있도록 도와드릴 수 있기를 바랍니다 다른 이야기는 있으신가요

약물치료는 무리하게 쓰는 것보다 오히려 악영향을 줄 수 있기 때문에 전문적인 상담을 받은 후에 사용해야 합니다 또한 우울증의 유형에 따라 약물치료를 시행하지 않는 경우도 있으니 본인의 상황에 맞는 약물치료를 받으셔야 합니다 그래서 꼭 정신건강의학과 전문의와 상담한 후에 처방받아 복용하는 것이 좋습니다

저희와 상담을 마치기 전에 내담자님이 궁금하신 것이나 다른 이야기는 있으신가요

그럼 마음 편히 이야기해 보세요

집에서 힘드신가봐요 가족들끼리의 갈등이 있으신 건가요

어머니와 이해가 안되시고 머리도 많이 싸매이고 스트레스도 많이 받으시다니 힘드신 상황 이시군요 요즘들어서 어머니와의 관계가 나빠진 것 같아요

어머니의 공격적인 태도 때문에 답답해지시는 것 같군요 가족끼리 서로 맞춰가는 게 쉽지 않아서 힘드실 거예요 이런 상황에서는 어떻게 대처하고 계신가요

동생과 어머니와 서로 다르게 지내시는 것 같아요 이런 상황에서는 서로가 이해하기 쉬운 방향으로 대화하는 것이 중요한데 이게 쉬운 일은 아니죠 이러한 상황에서 내담자님은 다른 방법으로 대처해 본 적이 있나요

감정을 너무 숨기시다니 참 힘드시겠어요 어머니와 잘 대화할 수 있는 방법을 생각해 보는

게 어떨까요 상대방의 말투나 태도 때문에 감정을 숨기시게 되는 건데 어머니와 이야기할 때 긍정적인 표현으로 상대방의 이해를 물어보는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것 같아요

서로가 양해하고 이해하는 마음으로 대화하는 것도 좋은 방법이 될 수 있어요 서로 이야기하는 시간을 가져서 상대방의 감정과 생각을 들어보고 서로의 의견을 받아들이며 상황을 해결해 나가는 것이 중요하겠죠

좋은 마음으로 시작하신다면 언제든지 함께 찾아볼 수 있을 거예요 내담자님의 상황이 좋아지길 바랄게요 어떤 이야기든 다시 한 번 들어드릴게요

괜찮으시다면 상담을 시작해볼까요

알겠습니다 어떤 고민이 있으신가요

새로운 환경에서 낯선 사람들을 만나면서 어색함을 느끼신다는 건 당연한 일이에요 이전에도 비슷한 경험을 했을 것 같아요

새로운 환경에서 다른 사람들과 어울리는 것은 어려운 일이에요 이전에 친해졌던 분들도 처음엔 낯선 사람이었을테니까요 어색한 상황에서 다른 사람에게 말을 거는 것은 쉽지 않아요

이전에도 비슷한 어려움을 극복하셨으니까 지금도 괜찮을 거예요 이번 상황을 해결하기 위해 먼저 마음의 준비를 하시는 건 어떨까요 새로운 사람이 와도 이전에 했던 것처럼 일을 열심히 하며 그들과 대화하기를 시도하시는 건 어떠세요

많은 시간이 흘러 그들과 친해지면서 자연스럽게 대화가 나오지 않을까요 또 갈등 상황에서 적극적으로 대처하신 것도 좋은 점입니다 하지만 상대방이 반응을 잘 하지 않아 더욱 어색하다는 느낌을 받으셨다면 상대방이 그와 같은 상황에 대해 불안감을 느끼고 있거나 대화의 내용이나 방식이 적절하지 않아 그렇게 받아들일 수도 있습니다 이점에 대해 조금 더 생각해보는 것도 좋을 것 같습니다

새로운 환경에서 불안한 마음을 달래기 위해 자기개발에 힘쓰는 것도 좋은 방법입니다 상대방이 친근하게 다가오지 않는다면 일단 상대방의 반응을 기다려보시고 시간이 지나면 점차 친해질 수도 있으니까요 더 나은 대처방법을 찾기 위해 상담을 이용하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다

언제든지 도움이 필요하시면 제게 연락해주세요 혹시 더 고민거리가 있으신가요

어떤 점에서 어려우신가요 좀 더 자세히 들려주세요

새로운 환경에서 처음에는 어색한 부분이 많아요 그리고 새로운 업무를 시작하는 것은 그 자체로 어려운 일이에요 하지만 우선 당신이 할 일이 무엇인지 알아보고 그것을 위해 필요한 기술이나 지식을 열심히 쌓아나가시면 좋을 것 같아요

그렇지 않아도 돼요 처음에는 다들 미숙하니까 어색한 부분이 많을 수도 있어요 하지만 질문을 받았을 때 질문에 답해줄 수 있는 선에서 얘기해보세요 처음에는 다들 어색한 모습을 보여주기 마련이니까요 그리고 같이 일하는 동료들과 대화하는 것도 중요해요 그러면 자연스럽게 적응하는데 도움이 될 거예요

적응하는 시간은 사람마다 다르지만 시간이 지날수록 습관이 될 거예요 당신은 적응하기 위해서 노력하고 있다는 생각으로 더욱 노력해보세요 그리고 부족한 부분들을 채우기 위해서 다른 동료들의 의견을 들어보는 것도 좋아요 당신은 이곳에서 더욱 발전할 수 있는 좋은 기회를 얻은 거예요 더 나은 결과를 위해 자신에게 노력을 요구해보세요

새로운 동료와 함께 일하면서 스트레스를 느끼고 계시다는 건가요 함께 일하면서 어떤 어려움이 있으신가요

새로운 동료와 함께 일하면서 그동안 하지 않았던 업무를 처리해야 하고 동료와의 협업 과정에서 일을 잘 해내기 위해 많은 에너지를 쏟아야 하고 그 과정에서 내담자님이 스트레스를 느끼게 되는 것 같네요 이 상황에서 당신은 어떤 감정을 느끼게 될까요

새로운 동료와의 협업 과정에서의 갈등과 스트레스가 상당하시군요 그렇다면 어떻게 하면 상황을 개선할 수 있을까요

우선은 당신의 감정을 이해하고 공감해드리는 것이 중요해 보입니다 새로운 동료와 협업 과정에서 당신이 느끼는 불편함과 스트레스는 자연스러운 일이기 때문에 이것을 긍정적으로 받아들이고 해결책을 찾아보는 것이 좋겠습니다 예를 들어 새로운 동료와 함께 일할 때 어떤 방법으로 서로의 일을 이해하고 지원할 수 있을까요

당신이 맡은 일을 잘 하기 위해서는 새로운 동료와 함께 업무에 대한 이해도를 높일 필요가 있을 것입니다 먼저 동료의 능력에 대해 인정하고 존중해 주시고 서로의 능력을 살리며 일을 처리할 수 있는 방법을 모색해보시는 것이 좋겠습니다

스트레스와 불편함을 해소할 수 있는 가장 좋은 방법은 서로 이해하고 존중하며 함께 문제를 해결하는 것입니다 새로운 동료와의 협업 과정에서 스트레스를 느끼게 되는 것은 자연스러운 일이기 때문에 긍정적인 시각으로 바라보며 서로의 능력을 살리며 일을 처리할 수 있는 방법을 모색해보는 것이 좋겠습니다

그럼 말씀해보세요 어떤 고민이 있으신 건가요

소개팅이라구요 그러시다면 처음에는 기분이 좋은데 일을 시작하고 나면 친해지지 못하면 어떡하지 생각하면서 불안하다는 건가요

이해합니다 그럴 수 있는데 이런 불안감 때문에 더 자주 일을 바꿔야 한다는 생각을 하고 주변 직원들이 내 행동이 이상하다며 물어봐서 당황하신다고 하셨죠

이것은 상당히 고민되시겠군요 이런 불안감이 일상생활에서 발생하면 대인관계에서 소외감을 느끼게 되며 자기 존중감에도 문제가 생길 수 있습니다 그렇기 때문에 이를 해소하기 위한 방법이 필요합니다

먼저 처음 새로운 환경에서 적응하는 것은 불안하고 어렵습니다 이 불안감은 당연한 것이지만 일상생활에서 이 불안감이 심하게 올라가게 되면 대인관계에서 불안감이 발생할 수 있습니다

맞아요 이런 경우 대인관계에서 소외감을 느끼게 되며 자기 존중감에도 문제가 생길 수 있습니다 게다가 이러한 상황은 스트레스와 불안감을 높이게 만들고 이는 우울증을 유발할 수 있습니다 이러한 부분들을 염두에 두시면서 차근차근 말씀드리겠습니다

불안감이 있으면서 새로운 일을 시작할 때 친해지기 어려워지는 것 같아요 이럴 때는 서서히 친해지기 위해서 일부러 노력하는 것이 아니라 천천히 친해지는 것을 허용하는 것이 중요합니다 또한 처음엔 상대방의 관심과 대화를 이끌어 내는 것이 어렵지만 어렵게 얻은 관심을 표현하며 친해질 수 있어요 무언가 잘못하거나 부족해도 그것이 당연한 것이기 때문에 마음 편하게 대화하는 것이 중요합니다

당연한 거예요 근데 이러한 불안감을 해소하려면 자기존중감을 높이는 것이 중요합니다 내담자님이 자신의 성격 관심사 취미 등을 자주 생각하면서 살아가는 것이 중요합니다 자신감을 높일 수 있는 일들을 찾아서 시도해보세요 여가 시간에는 일상 생활에서 벗어나 새로운 활동을 하는 것이 좋습니다 이러한 방법으로 내담자님의 자기존중감을 높일 수 있고 이는 대인관계에서도 더욱 확신을 갖게 됩니다

이해합니다 그렇지만 지금 불안하시겠지만 천천히 하나씩 해결해보시면 도움이 될 거예요 이런 부분은 시간이 지나면서 자연스럽게 나아지는 부분이기도 하니까요 내담자님은 궁금한 취미생활이나 사람들과 함께하는 모임 등을 찾아보시면 어떨까요 이를 통해 내담자님의 삶에 여유와 새로운 경험을 더해보시길 바랍니다

아니예요 전 내담자님을 위해 노력해야 합니다 지금 이 어려운 고민에 대한 해결책을 찾는 것이 제 역할이니까요 조금이라도 도움이 된다면 무엇이든 들어드릴게요

언제든지 필요하시다면 다시 찾아와주세요 그럼 오늘 상담은 여기까지 하겠습니다

당신은 가족안에서는 어머니와 오빠와 사적인 이야기들을 나눌 수 있지만 외부에서는 그런 이야기를 나누지 못하고 불안하고 스트레스를 많이 받으신다는 말씀이신가요

이러한 문제는 다양한 이유로 인해 발생할 수 있습니다 대체로 가족안에서는 서로를 더 잘 알고 있기 때문에 사적인 이야기들을 자유롭게 나누기 좋은 환경인 반면 외부에서는 상황이 나 사회적인 규범 등으로 인해 서로를 조심하게 되어 더욱 신경쓰이게 됩니다 이러한 문제를 해결하는 방법을 함께 찾아보도록 하겠습니다

우선 상대방을 조금 더 이해하려고 노력하시는 것이 좋겠습니다 또한 서로 사적인 이야기들을 자유롭게 나눌 수 있는 환경을 만들기 위해 상대방에게 조금씩 자신의 얘기를 나누어보는 것도 좋습니다 이렇게 서로가 서로를 이해하고 신뢰할 수 있도록 지속적인 대화를 나누는 것이 중요합니다

다른 사람들에게는 그런 이야기를 할 수 없으시다고 하셨군요 이런 부분에 대해서는 이유가 다양합니다 다만 이러한 문제가 심리적으로 심각한 문제를 유발할 수 있습니다 그래서 문제를 찾아내어 이에 대한 해결방안을 찾아야 할 것입니다

그렇다면 일단 저희가 할 수 있는 것은 서로 이야기를 잘 들어주는 것입니다 이렇게 서로에게 신뢰감을 불러일으키며 대화를 이어가면서 문제를 찾아내어 다른 사람들과도 나눌 수 있는 대화방법을 찾아보는 것이 좋겠습니다

언제부터 이러한 증상이 있었나요

다른 일에 집중하는 것이 힘들어지셨다는 말씀이신가요

내담자님의 고민을 이해해보겠습니다 그렇다면 이러한 상황을 개선하기 위해서는 어떻게 해야 할까요

일을 하면 하면 할 수록 쌓이는 과제를 처리하는 것이 힘들고 일을 시작하는 것조차 부담스러워지는 상황이신 거죠 이러한 경우 대부분 사람들은 스트레스를 느끼기 마련입니다 자신의 업무량을 조금씩 분산시키는 방법을 사용해보세요 이렇게 하면 업무가 많아짐에 따라 생기는 스트레스를 줄일 수 있으며 마감 기한을 지키면서 일을 처리할 수 있습니다

제 역할을 잘하겠다는 마음으로 업무를 처리한다는 것이 중요합니다 내담자님이 부담을 덜고 좋은 결과를 내기 위해 노력하는 것은 스스로에 대한 책임감을 가진 것입니다 그러므로 내담자님은 다른 분들이 충분한 역할을 수행한다는 것을 인정받을 수 있습니다

마음의 부담을 덜어주기 위해서는 일을 처리할 때 업무의 우선순위를 설정하고 각 일을 조금씩 나눠서 진행하는 것이 좋습니다 이렇게 하면 전체적으로 마감 기한을 지키며 일을 처리

할 수 있습니다 미루지 않고 즉각적으로 처리하면서 스트레스를 줄여보세요 이를 통해 업무를 처리하면서 자신의 성취감을 느낄 수 있으며 이를 통해 업무에 대한 집중력과 자신감을 높일 수 있습니다 그리고 자신에게 관대하게 대해주세요 완벽하지 않아도 괜찮습니다

불안하시겠지만 그냥 편안하게 이야기해주세요 제가 당신을 잘 들어드리겠습니다

그래서요 무슨 일인가요

일과 쉼의 균형이 중요합니다 지속적인 스트레스는 건강에 큰 영향을 미칩니다 그러므로 스트레스를 해소하기 위해 정기적인 운동이나 취미생활을 하는 것이 좋습니다

맞아요 하지만 자기관리를 잘 하면 몸과 마음이 건강해지는 것을 느낄 수 있습니다 출근 시간과 퇴근 시간을 정해 놓고 그 시간에 따라 알람을 설정하고 일상적인 생활 습관을 만들어 보세요 일과 쉼의 균형을 취하는 것도 중요합니다

앞으로 하루라도 덜 힘들게 일할 수 있는 방법이 무엇인지 그리고 현재 일을 어떻게 해결할 수 있는 방법은 무엇인지 고민해보세요 한가지씩이라도 해결할 수 있다면 스트레스도 조금씩 줄어들 것입니다

무슨 일이 있던지 결국엔 자신에게 돌아가는 것입니다 적절한 스트레스를 유지하며 일과 쉼을 조화롭게 유지할 수 있는 방법을 찾아보시는 것도 좋을 것 같습니다

지금은 어려운 상황이지만 조금씩 바뀌나가며 꼭 해결할 수 있습니다 저희와 함께 해보시는 것은 어떨까요

대화를 하며 저와 함께 조금이나마 해결방법을 찾아보시겠어요

그렇다면 제가 이해하기로는 현재 부장님과 함께 일하시면서 어려움을 느끼고 계신 것 같습니다 혹시 어떤 어려움을 느끼시나요

선입견 때문에 부장님께서 그러시다니 힘드셨겠네요 제가 잘 이해했는지 말씀해주시겠어요 부장님께서서는 내담자님에 대한 선입견으로 인해 능력이 없다는 것을 비판하시는 건가요

그렇게 말씀하시니 내담자님은 내 실력이 아니라는 것을 부장님께 전하고 싶으신 건가요

그런 상황에서 내담자님의 마음을 이해해주지 않으시는 것이 더 큰 문제가 되고 있군요 이 문제를 해결하려면 부장님과 솔직하게 대화하는 것이 좋겠습니다 이후에 내담자님의 실력을 인정해 주실 수도 있을 거예요 그리고 내담자님의 성격을 고려하지 않고 비판하시는 부장님과 함께 일하시는 것이 힘들다고 하셨죠 이러한 경우엔 부장님과 내담자님의 성격을 맞추기

보다는 서로의 강점을 인정하고 합의점을 찾는 방법이 더욱 효과적일 수 있습니다 제 생각이 맞나요

아무것도 아닌 것 같은데 도움이 되셨다니 다행입니다 하지만 이런 고민이 계속 되시면 힘들어하실 거예요 언제든지 상담을 통해서 이야기 나누시고 해결책을 찾아나가세요

먼저 오늘 상담하시는 이유가 무엇인가요 내담자님의 고민을 들려주시면 상담을 시작해보도록 하죠

내담자님 너무 힘든 상황이신 것 같습니다 대인관계에서 불편한 기분을 느끼고 대화를 나누어 나가는 데 어려움을 느끼고 계시군요 대화를 나누는 데 있어서 내담자님은 어떤 점이 가장 힘들었나요

그러면 어떤 상황에서 당황하거나 불편하게 만드는 것 같아요

그렇다면 대화를 나누는 데 있어서 내담자님은 어떤 부분이 가장 어려울까요 이야기를 나눌 때마다 다른 사람의 반응을 적극적으로 받아들이지 못하는 부분이 있을까요

그러면 다른 사람의 반응을 적극적으로 받아들이지 못하는 이유는 무엇인가요 자신이 말하는 것을 내용적으로나 언어적으로 잘못해버렸다는 생각이 들까요

그러면 내담자님은 자신이 이야기하는 것이 부족하거나 이상하다는 생각을 가지고 긴장하면서 대화를 나누고 계시는 거 같아요 그리고 이러한 생각들이 당황스러운 일들로 이어져 대화에서 힘든 부분들을 느끼게 만드는 것 같습니다 맞나요

내담자님의 자신감을 회복하기 위해서는 먼저 자신의 가치를 인정하고 자존감을 높이는 것이 중요합니다 그리고 자신의 성격에 맞는 대인관계 유형과 상대방과의 의사소통 방법을 파악하는 것도 도움이 됩니다 자신이 부족하다고 생각하는 부분에 대해서는 노력하며 지속적인 피드백을 받으면서 개선해나가는 것이 좋습니다 대화를 나눌 때 상대방의 이야기를 잘 듣는 것도 중요합니다 상대방의 말을 잘 이해하는 것은 대화를 잘 이어나가는 데 중요한 요소입니다 또한 상대방이 이야기하는 것에 대해서는 호기심을 가지며 흥미를 보여주는 것도 좋습니다 이런 방법으로 지속적인 노력과 연습을 통해 대화능력을 향상시키면 자신감이 높아질 수 있습니다 내담자님의 고민이 조금이나마 해결될 수 있기를 바라는 마음입니다

당황스러운 상황이 지속되어 내담자님의 자신감에 영향을 주고 있을 것 같습니다 하지만 지금은 이 고민을 극복하기 위해 노력하는 시간이에요 제가 할 수 있는 최대한의 도움을 드리겠습니다 계속 이야기 해보며 같이 고민을 해보아요

처음에는 몇마디로 끝나던 다툼도 이제는 큰소리로 서로에게 화를 내며 친구들과 싸우면

서 지내고 있으시다고요

내담자님 이러한 상황에서 친구들이 내담자님을 싫어하게 될 정도로 불쾌감을 느끼시는 건 아닐까요 그리고 불쾌한 상황에서 불안하거나 분노를 느끼게 되면 심장 박동수와 호흡 속도가 증가하고 이로 인해 강한 두통을 느끼기도 합니다

친구들과도 계속 싸우면서 지내고 싶지 않으시다고 하셨군요 이 상황에서 불안증상 우울증 증상이 심해진다면 전문가의 도움을 받는 것도 권장합니다 먼저 친구들과의 관계에서 발생하는 갈등과 불화가 해결될 수 있도록 대화를 이어나가야 한다고 생각합니다 그리고 '이 거나저거' 하며 부정적인 생각과 감정을 적극적으로 표현하는 것이 좋아요 이러한 생각과 감정을 정리하고 긍정적인 행동으로 전환시키기 위해 차근차근 계획을 세우고 천천히 실행해나가시면 좋을 것 같아요 그리고 일주일에 3회 이상 적극적인 사회적 활동을 하며 운동을 꾸준히 하시면 체력과 건강을 유지할 수 있어요 또한 타인과 소통하는 것도 좋은 대처방법이 될 수 있습니다

우선은 내담자님이 불쾌한 상황을 만들어내는 자신의 행동을 돌아보고 대화를 통해 갈등을 해소하는 것이 중요합니다 이를 위해 차근차근 단계적으로 대처방안을 세우고 이를 실행해나가시면 좋을 것 같아요 이외에도 일주일에 3회 이상 적극적인 사회적 활동을 하며 운동을 꾸준히 하시면 체력과 건강을 유지할 수 있어요 또한 타인과 소통하는 것도 좋은 대처방법이 될 수 있습니다 내담자님 지금은 많이 힘드시겠지만 함께 걸어나가는 것을 기대하며 저희와 함께 힘을 내어가시길 바랍니다

그런 감정을 느끼셨군요 이러한 느낌을 불러일으킨 일이 무엇인가요

자존감이 낮아진다면 스트레스와 우울증이 자주 발생할 수 있다는 연구결과가 있어요 그리고 일을 하면서 자신의 능력치를 과소평가하게 되고 자신이 할 수 있는 것을 한계치까지 낮게 평가할 수 있습니다 이런 측면에서 제가 추천드리는 것은 어떻게 하시면 될까요

내담자님이 하는 일과 관련해서 잘 하지 못한 것을 어떻게 보완할 수 있는지 찾아보세요 그리고 지금까지의 경험을 좀 더 분석하고 학습하면서 나쁜 결과를 피하는 방법을 찾아보세요 그리고 제가 추천드리는 것은 정신건강전문의를 찾아보시는 것이에요 전문가들은 이러한 상황에 대처하는 다양한 방법을 알고 있기 때문에 더욱 빠르고 효과적인 대처가 가능합니다 이상적으로는 전문의와 함께 자신의 문제를 해결할 수 있기 때문에 향후 자신감을 회복하면서 일상생활을 더 잘 보낼 수 있을 거예요 이와 관련하여서 어떤 생각이 드시나요

말씀하시고 싶은 내용이 있으시면 언제든지 편하게 말씀해주세요

부모님과 소통에 어려움을 느끼고 계시다는 건가요 제가 이해를 제대로 하고 있는지 확인해도 될까요

음 부모님과 소통이 잘 안된다는 건 정말 어려운 문제입니다 내담자님은 어떤 상황에서 부모님과 소통에 어려움을 느끼게 되신 건가요

그러니까 내담자님은 자신의 마음을 열고 부모님과 이야기를 하지만 부모님은 이해하지 못하시는 건가요 이러한 상황에서 내담자님은 어떤 감정을 느끼게 되시나요

이러한 가정 내의 문제로 인해 점점 더 힘들어지고 속상해지고 가슴이 답답해지는 것 같습니다 부모님과의 소통에 어려움이 있다면 그것이 지속되면서 내담자님의 신체적 정신적 문제로 이어지기도 하므로 이 문제를 적극적으로 해결하는 것이 좋겠습니다 내담자님의 가정에서 의사소통 방법이나 생활 패턴에서 차이가 있다는 점을 인지하고 이를 해결할 수 있는 방법을 함께 고민해 보면 좋을 것 같습니다 내담자님은 부모님과 대화를 할 때 대화를 나누며 서로간의 이해를 향상시킬 수 있도록 노력해보세요 그리고 가족 간 상호 존중과 이해를 바탕으로 함께 대화하는 시간을 가져보세요 만약 이러한 방법들이 효과가 없다면 전문 상담가와 함께 가정 문제를 해결하는 것도 좋은 방법입니다 이러한 문제들을 전문적으로 처리할 수 있는 많은 담당자들이 있으니 망설이지 마시고 전문 상담가를 찾아보세요 내담자님 이야기를 들어보면서 당신이 느낀 감정이 무엇이든 언제든지 제게 편하게 말씀해주세요

부담스러우시겠지만 이야기를 나누는 것이 여러분의 마음이 더 가벼워지는데 도움이 될 것입니다 다시한번 언제든지 제게 연락해주시면 좋겠습니다

집에서 부모님과 같이 있으면 어떤 불안함을 느끼시나요

어떤 일 때문에 벌금을 내게 되는 것 같아요 부모님께서 저희 집의 규칙을 엄격하게 정하셨나요

그럼 그 형님은 공부를 잘하시나요 내담자님은 어떤 학생이신가요

어떻게 그런 생각이 들었나요

부모님께서서는 내담자님이 어떤 활동을 즐기는지 아시나요

좋은 생각이네요 그런데 내담자님은 현재 집에서 지내는 것이 힘들어지고 있군요 집 밖으로 나가서 다른 것들을 경험하고 싶은 것 같아요 어떻게 생각하시나요

일에 집중을 못하시고 우울하고 힘들다는 것은 정신건강에 이상이 있을 수 있다는 것을 의미합니다 여러 가지 원인이 있을 수 있지만 일단 가족 관계나 사적인 일이나 공적인 일에 대한 스트레스가 가장 큰 원인이 될 수 있어요 그리고 지금까지 경험한 트라우마나 기억에서 오는 슬픔이나 두려움이 계속해서 우울함을 유지시키는 원인이 될 수 있습니다 이러한 원

인을 파악하고 해소하는 것이 필요합니다

우선 스트레스를 받지 않도록 일상적으로 스트레스 관리하는 습관을 가지시는 것이 중요합니다 주변 사람들과 얘기하고 몸에 좋은 것을 먹거나 운동을 하는 것도 스트레스를 푸는 방법 중 하나입니다 그리고 상담을 통해 심리적인 도움을 받아보시는 것도 좋은 방법입니다 상담을 받으면 자기 자신을 짚어보고 원인을 파악하며 감정의 변화를 강조하는 전문가의 조언을 얻을 수 있기 때문입니다 또한 정신약물치료를 병행하는 것도 좋은 방법입니다 특히 중증도가 높아 일상생활에 지장을 준다면 정신건강 병원을 찾아서 치료받으시는 것이 좋습니다

그럼 오늘은 마음의 부담을 덜어보는 시간을 가져봐요 어떤 고민이 있으신 건가요

사람들과 대화할 때 이상한 이야기를 하면 쫓아버리고 고민이 된다고 하셨네요 이런 경우 대인관계 문제나 사회불안이 심할 수 있습니다 이 문제를 갖고 계신다면 대화를 나눌 때 더욱 불안해져서 더이상 상대방과 대화를 나누기 어렵게 느껴질 수 있다는 것을 아실 거예요

이런 경우 상대방의 반응을 민감하게 관찰하며 대화의 방향성을 예측하기가 어렵다는 불안과 고민으로 이어질 수 있습니다 이러한 상황에서는 자신의 생각과 감정을 표현하는 것이 쉽지 않으며 그로 인해 더 좋은 대화를 위해 자신의 말을 선택하고 조절하는 것이 어렵다는 것을 아실 거예요 이런 상황에서 발생하는 과민한 우려와 불안감이 나타나기도 하죠

사회불안은 다른 사람들과 대화할 때 느끼는 긴장과 불안감으로 인해 나타나는 것입니다 이런 경우에는 대화할 상대방의 반응을 어떻게 보여주는지 민감하게 관찰하며 대화의 방향성에 대한 예측이 잘 안되는 경우가 많습니다 이러한 사회적인 행위에 대한 과민한 우려와 불안감으로 인해 발생하는 것으로 생각할 수 있습니다

먼저 불안감과 고민이 어떤 요인에 의해 생기는지를 분석하는 것이 좋습니다 대화를 할 때 불안감이 생기는 이유를 자세히 살펴보고 그것이 정말로 의미 있는 것인지 다시 한번 생각해 보세요 불안감이 생기는 것은 다른 사람들과 대화를 하는데 익숙하지 않기 때문이기도 하지만 일반적으로는 그럴 필요가 없는 상황에서 불필요하게 발생하는 경우도 있을 수 있습니다

정확히 맞습니다 대화는 상황과 상대방에 따라 다르게 이루어지기 때문에 다양한 상황을 시뮬레이션 해볼 수 있도록 훈련하는 것이 좋습니다 또한 대화를 할 때마다 자신의 표정과 말투를 주의깊게 관찰하며 상대방이 어떻게 대응하는지도 살펴봅니다 그리고 이후에 좋았던 대화를 되새겨보며 그것을 더욱 발전시키는 방법을 생각해봅시다

대화할 때 불안감이 나타난다면 자신에게 긍정적인 말을 해주어야 합니다 다음과 같이 "잘하고 있다" "실수를 하면 괜찮다" "그렇게 큰 일은 아니다" 등의 긍정적인 말을 해줌으로써 자신의 자존감을 높여줄 수 있습니다

이런 고민은 어렵습니다 그러나 이곳에서는 편안하게 말씀하실 수 있습니다 무엇이 불편하신가요

현재 내담자님은 일상에서 스트레스를 느끼고 스트레스와 불안감으로 인해 실패와 걱정감이 더해진 상태로 보입니다 지금 당장 이러한 고민을 해결할 수 있는 방법을 찾아보아야합니다 그러면 당장 해볼만한 방법들이 있을까요

당신은 잠을 더 자면 불안감이 더해지거나 나쁜 기분을 더 많이 느끼십니다 하지만 충분한 수면은 스트레스를 완화하고 건강한 생활습관을 유지하는 데에 매우 중요합니다 수면 패턴을 조절하고 충분한 수면 시간을 확보하는 것이 좋습니다 또한 운동을 통해 스트레스를 풀거나 취미활동을 즐기며 힐링하는 것도 좋은 대처 방법입니다 일정한 규칙적인 생활 패턴을 유지하면서 자신에게 필요한 적절한 방식을 찾아보시는 것이 좋겠습니다

현재의 내담자님은 매일매일 지치고 힘들어하는 상태입니다 이에 대한 적절한 대처방법을 찾아보시는 것이 중요합니다 일상생활에서 필요한 규칙적인 생활습관 유지와 적절한 대처방법을 찾아보시기 바랍니다 더 나은 삶을 위해 저희와 함께해보시겠어요

다음 상담시간을 언제로 잡을까요

그래요 그러면 어떤 증상들이 있었나요 이야기 해보시겠어요

어려움이 있을 때 각자 다르게 표현하시는 것 같아요 내담자님의 경우 우울증 증상으로 많이 힘들어하시는 것 같네요 이러한 증상들이 있으니 답답하고 힘들겠죠 하지만 내담자님의 이야기를 들어보면서 내담자님을 이해하려 노력할게요 제가 들은 내용으로는 우울증 진단을 받으셨다는 것 같은데 그 이유는 무엇인가요 진단을 받으신 상황에 대해 말씀해 주시겠어요

그랬군요 우선 정신과에 방문하여 정확한 진단을 받았다니 다행입니다 우울증은 정신적으로 힘들게 만드는 질병 중 하나이지만 진단 후 적절한 치료를 받으시면 증상이 향상될 수 있습니다 우선은 어떤 치료를 받으셨나요 그리고 내담자님은 병원 밖에서 조언을 받을 수 있는 기회가 있었나요

처음으로 진단을 받으면 우선적으로 약물 치료를 하는 것이 일반적입니다 치료하는 의사가 약물과 함께 상담을 하는 경우도 많으니 병원에 가시면 의사님께 상담하시면 좋을 것 같아요 또한 가까운 친구나 가족들과도 연락을 자주 하지 않으신다고 하셨는데 가까운 사람들과 얘기를 하거나 편한 사람과 함께 일하고 스트레스를 풀 수 있는 취미생활이나 운동도 함께하는 것도 좋습니다 스트레스를 효과적으로 관리하는 방법은 명상 요가 심호흡 등이 있으니 참고하셔서 적용해보시면 좋을 것 같아요 그리고 내담자님과 저희 상담센터에서 좀 더 자세한 상담을 하실 수도 있습니다 언제든지 문의해주세요

처음 뵈게 되었네요. 괜찮은 시간에 상담을 하실 수 있어서 다행입니다. 제가 도와드릴 수 있는게 있으면 말씀해주세요.

이런 문제가 발생하면 어떻게 대처해야할지 고민이 많이 되시겠죠. 일이 바쁘고도 누군가가 자신을 잘못 이해한다면 더욱 힘들어질 것 같습니다. 그런데 왜 그렇게 느끼시나요?

그렇게 느끼시는 건 이해가 되네요. 그러면 그 이유를 팀장에게 말씀드리시거나 다른 방법을 찾아볼까요?

그럼 다른 방법으로도 대처할 수 있어요. 어떤 방법들이 있을까요?

그러면 좋은 방법이에요. 그리고 자신에게 긍정적인 시선을 가져본다면 어떨까요? 팀장이 내담자님을 잘못 인식하고 있다고 해서 내담자님의 가치가 떨어지는 것은 아닙니다. 내담자님은 누구에게나 소중한 존재입니다.

이러한 상황에서는 긍정적인 마음을 가지는 것이 정말 중요합니다. 자신에게 자신감을 주기 위해서는 어려운 일에도 긍정적인 시선을 가져보는 것이 중요해요.

그렇게 조언해드린 것이 도움이 되셨으면 좋겠습니다. 이러한 갈등은 일생에 항상 발생할 수 있습니다. 이때 대처하는 방법이 중요한 것 같아요. 앞으로는 자신에게 긍정적인 시선을 가져보시고 조금 더 효율적인 대처방법을 찾아보면 좋을 것 같습니다.

요즘 어떤 고민을 가지고 계신 건가요?

혹시 다른 부서원들과 어울리기 어려운 일이 있으신 건가요?

혹시 내담자님이 불편한 생각을 하는 동료가 있다면 알려주세요. 그리고 그동안 동료와 대화를 나눈 적은 없으신가요?

그럼 내담자님이 좋아하는 것들이 뭐가 있나요?

네, 일할 때만은 외롭게 느껴지고 다른 시간에는 드라마나 좋은 음식과 함께 하면 좋다고 말씀하셨네요. 그럼 내담자님이 일할 때 외로운 기분이 들지 않도록 적극적으로 활동하는 것도 방법입니다. 다른 부서원들과 함께 일할 일이 있는 지역을 찾아보거나 같이 야외활동을 즐길 수 있는 분들을 찾아보는 것도 좋은 방법이 될 것 같습니다. 어떤 생각이 드나요?

그러면 기본적인 업무 외의 것에서 시작해보는 건 어떨까요? 복잡한 일이 아닌 브레이크타임에 함께 점심을 먹거나 퇴근 후에 같이 운동을 하는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것 같습니다.

좋아요! 혹시 어떤 종류의 드라마나 음식을 좋아하시나요

좋아요 다음에 내담자님과 만나다면 함께 드라마나 술안주를 맛보는 건 어떨까요 좀 더 가까워질 수 있을 것 같아요

다른 부서원들이라도 내담자님은 언제든지 부서원으로 생각하고 대화할 수 있도록 노력해보세요 그리고 내담자님의 이야기를 이해하고 들어줄 수 있는 동료들 찾아보세요 그러면 서로의 불안감을 공유할 수 있으며 서로의 단점을 이해하면서 더욱 좋은 대인관계를 가질 수 있을 것 같습니다

어떤 이야기를 하려고 해도 서로 마음 속에 생각을 간직하고 있으신 건가요

그러면 어떻게 하면 서로 생각을 제대로 전달하고 이해할 수 있을까요

그러면 일단 상대방이 내 생각을 이해하지 못한다고 느낄 때 그것이 내가 틀렸다는 것은 아니라는 것을 상기하면서 더욱 자신감을 가지고 말할 수 있습니다 그리고 상대방이 제 생각을 이해하지 못하는 이유가 무엇인지 생각해보는 것도 좋은 방법입니다 부모님의 경우 자신들이 성장하면서 겪었던 경험과 나의 경험이 다른 경우가 많기 때문에 대화에서의 의견 차이가 나타날 수 있습니다 그래서 때로는 자식의 생각이나 감정을 완전히 이해하기 어렵다는 것입니다 이러한 것을 상기하면서 대화해보는 것이 좋겠죠 상대방이 받아들이지 않으면 "그래도 내 생각은 이거야"라고 생각하면서 그냥 넘어가는 것도 하나의 방법입니다

대화를 하기 전에 서로의 시선을 맞추며 대화하면서 서로가 어떻게 생각하고 있는지 무엇에 대해 불편한 지 등에 대해 공유해보면서 서로의 생각을 이해하려는 노력을 해보는 것이 좋을 것 같습니다 또한 가족끼리 함께하는 활동도 가족 간의 화합에 큰 도움이 됩니다 내담자님이 해보시고 싶은 활동은 무엇이 있으신가요

그럼 함께 가족여행을 계획해보는 것도 좋은 방법이 될 것 같아요 물론 이것도 제대로 계획하지 않으면 마찬가지로 갈등이 생길 수 있으니 서로가 어떤 것을 하고 싶은지 어떤 것을 원하는지 어떤 것을 먹고 싶은지 등에 대해 함께 이야기하면서 계획을 세우는 것이 중요합니다 다음 번에는 여행 계획을 말하면서 서로의 생각을 공유해보면 어떨까요

지금부터 무엇을 상담해드릴까요

내담자님 가족의 고민으로 인해 기분이 안 좋고 힘드신 상황이신 것 같아요 가족들 중 누군가가 어려움에 봉착하면 가족의 다른 구성원들도 해당 어려움을 함께 겪게 되기 때문에 가족간의 고민은 한 사람의 고민보다 더 많은 걱정과 스트레스를 가져올 수 있습니다 이러한 상황에서는 상황을 빠르게 해결하거나 이를 위한 적절한 대처방법을 찾는 것이 중요합니다

내담자님도 가족들의 어려움을 해결해야 하기 때문에 자신의 문제를 해결하기 어려울 수 있습니다

우선 자신의 업무 스트레스를 관리하는 방법에 대해서 생각해보는 것이 중요합니다. 업무를 보다 효율적으로 관리하거나 휴식시간을 충분히 가지는 것 가벼운 운동을 하는 것 등이 가능합니다

가족들이 어려움을 겪을 때는 가족들의 상황을 이해하고 공감하면서 대화할 수 있는 시간을 가져보는 것이 좋습니다. 가족들과 함께 고민을 나누며 서로를 이해하고 위로해주면 서로가 그나마 버틸 수 있습니다. 하지만 내담자님이 모든 문제를 해결할 수 있는 것은 아니며 세부적인 문제들은 가족들과 함께 상담을 받아보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 가족들이 문제를 더 잘 이해할 수 있게 될 뿐 아니라 상황을 더 잘 해결할 수 있기 때문입니다.

어떤 일 때문에 스트레스를 받고 계시나요?

회사에서 업무를 수행하시면서 많은 스트레스를 받고 계시다는 것 같습니다. 금요일 밤에는 일주일간 견뎌낸 스트레스로 피로가 풀리기 시작하지만 토요일 아침에는 다시 쌓인 스트레스와 불안감으로 아침을 시작하신다고 말씀하셨습니다. 이런 상황에서 나 자신을 다스릴 수 있는 방법이 무엇이 있을까요?

회사에서 업무를 수행하면서 자신의 책임감이나 업무와 관련된 일들에 대한 스트레스는 굉장히 많이 쌓일 수 있습니다. 그렇다면 회사에서 수행하는 일에 대한 스트레스를 덜어내기 위한 방법을 찾아보는 것이 좋을 것 같습니다. 스트레스를 덜 받기 위해서는 자신의 취미와 관심사를 찾는 것도 좋은 방법입니다. 스트레스를 풀기 위한 방법은 여러 가지가 있지만 자신에게 맞는 방법을 찾아서 해보는 것이 중요합니다. 예를 들어 음악을 듣거나 책을 읽거나 운동을 하거나 산책을 하는 등 다양한 방법이 있을 수 있습니다.

내담자님이 지금까지 겪어오신 상황은 굉장히 어려운 상황입니다. 회사에서 일하는 동안 자신에게 여유를 줄 수 없다는 것이 얼마나 힘든 상황인지 이해하겠습니다. 하지만 회사에서 일하는 동안 스트레스를 덜 받기 위해서는 스스로에게 몇 가지 규칙을 정하고 적용해보는 것도 좋은 방법입니다. 예를 들어 자신이 어떤 일을 할 때 최우선으로 해야 할 일을 정하고 우선순위에 따라 일정을 조정하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다. 또는 일을 할 때 집중을 하기 위해서는 집중할 수 있는 환경을 조성해보는 것도 좋은 방법입니다. 하지만 회사에서 스트레스를 완전히 풀어내기는 어렵기 때문에 그렇게까지 자신을 강요하지 않아도 된다는 것을 상기하시길 바랍니다.

회사에서 일할 때 자신이 한 일에 대한 다시 한 번 리뷰를 하는 것은 굉장히 중요합니다. 자신의 일에 대한 생각과 피드백을 얻어서 더 나은 결과를 얻기 위해 계속해서 노력하는 것도 중요한 것 같습니다. 하지만 일을 하는 동안 너무 고민하면서 스트레스를 받는 것은 좋지 않습니다. 지금 당장 내가 할 수 있는 일에 집중하고 노력하는 것이 중요합니다. 또한 혼

자서 해결하기 어려운 문제들은 같이 이야기할 수 있는 가족이나 친구들을 찾아보는 것도 좋은 방법입니다 상황을 공유하면서 해결책을 같이 찾아보는 것도 좋습니다

스트레스와 고민을 나누고 같이 생각해 볼 수 있다면 지금 당장에는 해결할 수 없는 문제라도 이를 견디기 위해 더욱 적극적인 자세로 대처하실 수 있을 것입니다 하지만 이러한 과정에서 지친다면 충분한 휴식과 여유를 갖는 것이 중요합니다 자신의 몸과 마음이 다시 회복될 수 있도록 적극적으로 대처해보세요

무슨일 때문에 상담을 하시려고 하셨나요

알겠습니다 조금 더 자세히 말씀해 주시겠어요

이해했습니다 스트레스와 피로 때문에 어려움을 겪고 있으시군요 일이 끝나면 집에서 느긋하게 휴식을 취하시는 게 좋겠지만 그렇게 할 여유가 없으시다는 것 같네요 일이 많아져서 스트레스가 늘어난 건가요

회사에서 일이 많아져서 스트레스를 많이 받으시고 피곤함을 느끼시는군요 이러한 스트레스로 인해 여가생활이 제한되는 것 같습니다 이 문제를 함께 해결해 보는 건 어떠세요

지금처럼 회사에서 열심히 일하시면서 힘들어지지 않도록 자신을 위한 시간을 만드는 것이 중요합니다 한번에 많은 시간을 내지 못하더라도 작은 시간들을 조금씩 늘려가는 것도 좋을 거예요 이러한 시간에는 어떤 것들을 하시는 게 좋겠어요

그렇습니다 본인만의 취미생활과 운동으로 스트레스를 푸시는 것도 좋은 방법입니다 하지만 적극적인 생활계획 없이 일과 집에서만 시간을 보내면 일과 집 사이에서 갈등을 느끼게 됩니다 하루의 작은 시간이라도 본인만의 시간을 만드시는 것이 좋겠어요 또한 스트레칭이나 요가 등의 운동으로 피로를 풀어내면 건강도 좋아질 거예요

그렇게 해보시면 일과 생활의 균형이 잘 맞을 거예요 하지만 위에서 언급했듯이 한번에 많은 양의 일을 처리하지 않고 일이 끝나는 시간을 정하고 그 이후엔 자기 계발을 위한 시간을 내도록 하세요 자기계발에 대한 부분이 걱정된다면 우선순위를 정해두고 시간을 나눠보시는 것도 좋을 거예요 아침이나 점심 시간에 책을 읽거나 영상을 보면서 한가한 시간을 활용하는 것도 좋겠습니다 이런 방법들이 모두 효과가 없다면 일이 많은 원인을 파악하고 원인을 없애는 것도 중요합니다 이 때는 상사나 동료와 이야기를 나누어 보세요 어떠한 생각이 있으신가요

새로운 회사에서 일을 시작했는데 이전 회사에서도 비슷한 일을 겪어서 이직을 결심하셨다는군요 그리고 새로운 회사에서 일하는 것이 어렵고 적응하기가 힘들고 업무가 복잡하며 대인관계까지 맞춰야 하다 보니 정신적으로 힘들어지고 피곤해지는 상황이라고 하시네요 이럴

때는 누구든지 도움을 받는 것이 좋습니다 일에 대해 많은 고민과 걱정이 생기게 되면서 체력적으로나 정신적으로나 힘들어지고 우울해지는 경우가 많습니다

새로운 환경에서 일을 시작하면서 처음부터 쉽게 적응할 수 있는 것은 아닐 것입니다 이전에 있던 회사에서 못 본 일이 생겨 이직을 결심하셨다고 하셨는데 새로운 회사에서도 비슷한 일을 당하면서 회사 생활에 대한 부정적인 기억이 떠오르게 되는 것이 심리적으로 힘든 것 같아요 또한 새로운 회사에서 업무가 복잡하고 대인관계 맞춰야 하는 일들이 많아져서 불안하고 힘들어지는 것 같습니다

체력적으로나 정신적으로 힘들어지고 우울해지는 것은 일에 대한 고민과 걱정이 많이 생기면서 잘못된 습관으로 인해 생긴 것일 수도 있습니다 또한 신규 직원들은 적응하기 어려운 환경에서 일하게 되므로 새로운 곳에서 일하는 것이 익숙해지기까지는 시간이 필요합니다 그러므로 첫 몇 달은 더욱 노력하지 않아도 된다는 생각으로 적응하는 것도 좋아요 일에 대한 걱정과 불안감은 '일의 양'을 줄이고 '일을 나누기'로 완화할 수 있습니다

그렇습니다 자신이 하지 못할 것 같은 업무가 있다면 다른 사람에게 부탁하고 나눠서 진행하면 부담이 덜어지게 됩니다 또한 주어진 업무에 대해 적극적으로 자신의 생각을 제시하고 어려움이 있다면 빨리 상사나 동료에게 도움을 요청하는 것도 좋습니다 체력적으로 지칠 경우에는 충분한 수면과 휴식을 취해야 하며 스트레스를 낮추기 위해서는 취미생활이나 운동 여가활동을 통해서 스트레스를 해소할 수 있어요 그리고 나만의 시간을 가지면서 스트레스를 줄이는 것도 좋습니다

맞아요 부담을 나누고 도움을 받으면 더욱 해결하기 쉬워지니까요 지금 말씀하시면서도 많은 부분이 해결되지 않았나요

그렇게 말씀하시면 기분이 좋아지는 것 같아서 저도 기쁩니다 이젠 더 조금 덜 걱정하시면서 새로운 환경에서 적응하시면 좋겠네요 이제부터도 저에게 말씀해주세요 이야기를 나누는 것만으로도 많은 도움이 되니까요

무엇이 괴로우신가요

입사한지 6개월차로 일하면서 점점 지치고 계시다고 말씀하시네요 그러나 입사 초에는 일하는 것에 즐거움을 느끼셨다고 합니다 이것은 새로운 것을 배우는 것에 대한 즐거움이 들었던 것일 수 있습니다 그러나 시간이 지나면서 새로운 것을 배우는 것에 대한 재미가 사라지고 지루함으로 느껴질 수 있습니다

그리고 이와 별개로 회사의 문제로 인해 일을 하는 것이 불편해질 수도 있습니다 직원들 간의 업무 차질 인사팀과의 의사소통 부족 등 다양한 이유로 인해 회사의 업무 환경이 좋지 않은 경우도 있습니다

그렇다면 내담자님은 이 회사에서 일하는 것이 맞는 것인지에 대한 고민을 하고 계신 것 같습니다 이를 판단하기 위해서는 아래의 질문들을 고려해보시는 것이 좋습니다

내가 일하는 것에 대한 열정이 얼마나 있는가 이 회사에서 일하면서 내가 발전하고 있는 것 같은가 나는 이 회사에서 내가 원하는 방향으로 나아가고 있는 것 같은가 나는 이 회사에서 일하면서 재미를 느끼고 있는가 위의 질문에 대한 답을 찾아보시면 현재의 상황에 대해 어떻게 대처하시면 좋을지에 대한 방향성을 찾아갈 수 있을 것입니다

만약 회사의 문제로 인해 지치고 있다면 이 문제에 대해 회사 내부에 문제 제기를 해보는 것이 좋습니다 이를 통해 문제의 원인을 찾아내고 문제를 해결할 수 있는 방안을 찾아나갈 수 있을 것입니다 그러나 만약 회사에서 일하는 것 자체가 맞지 않다고 느껴진다면 다른 회사로 이직을 하는 것도 하나의 방안이 될 수 있습니다

내담자님은 지금 어려운 상황에 처해있지만 이를 극복하기 위해서도 스스로를 사랑하고 자신의 감정을 솔직하게 받아들이는 것이 중요합니다 이와 함께 내담자님의 삶에서 스트레스를 줄일 수 있는 방법들을 찾아보시면 좀 더 건강한 삶을 살아갈 수 있을 것입니다

내담자님이 지금 회사에서는 지속적으로 일이 쌓여서 일이 늦어질 경우 야근을 해야 하기 때문에 부담스럽고 걱정된다고 하셨습니다 이로 인해 일 처리가 어렵고 머리도 무거워지며 몸도 피로감을 느끼게 되고 스트레스를 많이 받게 됩니다 이러한 상황은 회사생활에서 자주 발생하는 일인데 이로 인해 집에 가면 가족들에게 미안한 마음이 드신다면 집에서의 일과 더불어 직장에서의 일과의 균형이 깨져있는 것 같아요 이러한 상황에서 자기 자신에 대한 부정적인 평가가 이어지게 되면서 자존감이 떨어지게 됩니다 제가 여러가지 해결방안을 제시해드리고 싶습니다

첫째 스트레스 해소를 위해 적극적으로 취미생활을 가지세요 취미생활은 일과 집안일에서 벗어나 새로운 자극을 받아 몸과 마음을 풀어줄 수 있기 때문입니다 특히나 취미생활로 하루의 뿌듯함을 느낄 수 있고 나의 시간을 가지게 되어 자존감을 높이게 될 것입니다

취미생활은 여러 가지가 있습니다 당신의 취향에 맞게 선택하시면 됩니다 예를 들어 운동을 좋아하시면 운동을 하거나 음악을 좋아하시면 기타나 피아노를 배우시는 것도 좋습니다 여러가지 취미생활을 살펴보시면서 자신에게 맞는 취미생활을 찾아보세요

둘째 규칙적인 생활습관을 유지하세요 생활습관은 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다 특히 수면은 스트레스 해소와 회복에 큰 영향을 주기 때문에 충분한 수면시간을 확보하세요

일반적으로 어른은 하루 7시간 이상의 수면시간을 유지해야 합니다 하지만 이는 개인의 체질에 따라 다르기 때문에 자신에게 맞는 수면시간을 파악하시는 것이 중요합니다

셋째 직장과 가족의 시간과 역할에 대해 재정립해보세요. 일과 집안일에서 더 나은 균형을 맞추려면 가족과 직장에서 어떤 역할을 담당할지 정확히 파악해야 합니다. 또한 집에서 일이 있으면 직장에서 일을 마무리하는 것을 꺼려하게 되지만 균형을 잘 맞추기 위해서는 집에서 일이 있는 날에는 일찍 나와 일을 진행해 보시기 바랍니다.

어떤 고민을 말씀하실 건가요?

군더더기 없이 단어 하나하나마다 큰 고민이 담겨있는 것 같아요. 내담자님은 평소에 업무시간 내에 업무외 활동을 많이 하신다고 하셨습니다. 그러다보니 꾸중을 많이 받고 계시는 것 같아요. 내담자님의 기분이 조금 속상하시겠죠. 어떻게 하면 꾸중을 받지 않으면서도 업무시간을 보다 효율적으로 활용할 수 있을까요? 이런 고민을 많이 하시지 않으셨나요?

저도 내담자님의 마음이 많이 속상해지네요. 하지만 그것은 내담자님의 업무 역량에 대한 평가와 관련된 것이니 내담자님은 고민하고 계시다면 꾸중을 듣지 않는 새로운 방법을 찾으실 수 있을 것 같습니다.

언급한 업무외 활동이 직장 내 규정을 준수하지 않는 행동이라면 회사에서는 당연히게도 문제가 될 수 있습니다. 하지만 내담자님의 의견과는 다르게 업무외 활동을 중시하는 회사도 있습니다. 그래서 이 문제를 해결하기 위해서 어떻게 업무외 활동을 하는 것을 줄일 수 있을지 한 번 생각해보시는 것도 좋겠습니다. 또한 다른 직원들이 놀고 있을 때 같이 놀거나 도와주는 것도 좋을 것입니다. 이것이 분위기를 좋게 만들어주기도 하고 내담자님의 실력도 인정받을 수 있기 때문입니다. 또한 꾸중을 받으시는 것이 억울하다는 마음이 드실 수 있습니다. 하지만 이 마음이 당신의 업무 능력에 영향을 미칠 수 있다는 것을 잊지 마시기 바랍니다.

실제로 업무 외 활동을 중시하는 회사도 있지만 대부분의 직장에서는 업무시간 내에 업무외 활동을 하지 않는 것이 좋습니다. 하지만 업무외 활동에 집중하던 업무시간을 업무에만 집중할 수 있게끔 만드는 방법을 찾아보시는 것도 좋겠습니다. 예를 들면 정해진 시간에 일을 하고 시간을 정해서 휴식하는 방법도 있겠습니다. 이외에도 업무 외 활동을 꾸준히 하실 수 있는 시간을 설정하시거나 직장의 규정을 잘 숙지하시면서 업무에만 집중하시면 됩니다.

좋은 결심이네요. 이제부터 업무시간에는 업무에 집중하면서 업무외 활동을 최대한 줄이시는 걸 추천드립니다. 그리고 이 과정에서 꾸중을 들으시더라도 기분 좋게 끝내세요.

내담자님도 이후에도 힘든 마음이 드시면 언제든지 저에게 연락하셔서 상담을 받으실 수 있습니다.

알겠습니다. 동료들과의 의견 차이로 인해 고민이 많이 생기신 것 같습니다. 그러면 함께 어떻게 해결해보는 것이 좋을까요?

지금 당면한 상황을 좀 더 자세히 이야기해주시겠어요

이해가 되요 자신의 의견을 제대로 말해도 다른 동료들이 내 의견을 받아들이지 않고 무시한다는 것이 가장 큰 문제인 것 같아요

그렇다면 함께 어떤 방법을 찾아볼까요 상황을 조금 더 자세히 알아보기 위해 몇 가지 질문을 해도 될까요

프로젝트에서 동료들과 의견이 갈릴 때 내담자님은 어떤 방식으로 의견을 전달하시나요

의견이 갈리다보면 감정이 과열될 수 있겠죠 하지만 의견을 전달할 때 언짢은 태도로 말한다면 상대방들은 받아들이기 어려울 수도 있을 것 같아요 내담자님은 무엇을 위해서 의견을 전달하시는 건가요

팀의 목적을 위해 의견을 전달하고 있으시다는 거죠 하지만 의견을 전달할 때 언짢은 태도로 전달하게 된다면 상대방들이 받아들이기 어려울 수도 있습니다 그러면 내담자님의 입장에서 동료들이 내 의견을 받아들이지 않는 이유에 대해 생각해보신 적이 있나요

내담자님의 생각이 맞습니다 의견이 갈린다면 상대방의 의견에 수용적으로 대처하고 상대방의 말을 잘 들어보는 것도 중요합니다 상대방이 말한 내용을 요약해보며 이해했다는 것을 표현해주시면 상대방도 내용이 잘 전달되었다는 것을 알 수 있을 거예요

다양한 방식이 있겠지만 상대방의 의견에 대해 수용적으로 대처해보는 것도 좋을 것 같습니다 또한 상대방이 말한 내용을 요약해서 이해했다는 것을 표현해주시고 상대방의 관점에서 말해보는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다 이러한 방식으로 의견 교환을 하면 상대방들도 내 의견을 받아들일 가능성이 높아질 거예요

내담자님의 고민이 조금이나마 해결되셨으면 좋겠습니다 이외에도 불편한 점이나 고민이 있다면 언제든지 상담해주세요

우선 상담신청부터 시작합니다 심리상담센터에 전화를 하시거나 홈페이지나 메신저 등을 통해 문의를 하시면 됩니다 그리고 상담신청서 작성 후 심리상담사와의 상담을 진행하게 됩니다 그리고 선생님께서는 오늘 어떤 고민으로 상담을 원하시는지 알려주시면 될까요

직장에서 힘들다는 것이군요 말씀해주신 내용으로부터 직장에서의 업무와 타인과의 대인관계 그리고 일상적인 활동에서 어려움을 느끼시고 있으시다는 것 같습니다 이러한 고민이 있다면 함께 살펴보면서 해결해보는 것이 좋겠습니다 우선 직장에서 일을 하면서 무슨 어려움이 있으신가요

어렵겠군요 업무에서 실적이 좋지 않아 타인의 반응이나 부당한 비난으로 인해 스트레스를 많이 받고 계신 것 같습니다 이러한 상황에서 집에 가면 아무것도 하기 싫다고 하시는 것으로 봐서 충분한 휴식을 취하지 못하고 있을 것으로 추측됩니다 이러한 증상들은 업무에 대한 스트레스 뿐만 아니라 개인적인 어려움과도 관련되어 있을 수 있으니 함께 살펴봐주세요 우선 직장에서 어떤 일을 하시면서 어떤 역할을 맡고 계신가요

어떤 부분에서 못하고 있다는 생각이 드시나요

어떤 일을 하고 계신가요

IT 기업에서 일을 하시다니 상당한 업종이네요 그러면 이에 대해 더 깊이 알아보고 싶은 진 이유가 있으신가요

스스로 멘붕 상태라니 대단히 힘드시겠습니다 지금까지 어떤 조치를 취해보셨나요

공부도 하시고 회사에서 습득할 수 있는 기회도 활용하신다니 대단하시네요 하지만 여전히 불안감이 남아있으시다는 것 같습니다 이번 상담을 통해 여러 가지 문제들을 함께 해결해나가도록 하겠습니다

지금까지 나누어 주신 고민을 들어보니 '능력 부족'이라는 생각이 크게 작용하고 있으시군요 이는 업무 수행 능력을 떨어뜨리는 중요한 원인 중 하나입니다

첫째 업무 수행능력을 높이는 것이 중요합니다 이를 위해 능력을 향상시키는 학원을 다니시거나 관련 커뮤니티를 활용하거나 직장 내 다른 동료들과 지식을 공유하는 것도 좋은 방법입니다

둘째 자기이미지에 대한 부정적인 사고를 극복해보는 것도 중요합니다 자신의 역량을 인정하고 긍정적인 시선으로 바라보는 것이 필요합니다 자신의 능력에 대한 자기효능감이 낮아 스스로가 업무를 수행하기에 적합하지 않다고 생각하는 것은 좋지 않습니다 이러한 사고는 스스로에게 불필요한 스트레스를 유발하며 업무수행능력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 직장 내 대인관계에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다

마지막으로는 업무수행능력의 활용에 대한 문제입니다 기술은 습득했지만 적절히 활용하지 못해 실력향상에 실패하는 경우도 있습니다 이에 대한 해결방안은 회사 내 다른 직원들과 소통하며 상호간의 도움을 받는 것입니다 동료들과 함께 업무를 수행하며 고민해보는 것도 하나의 방법입니다 이를 통해 기존에는 해결하지 못했던 문제가 해결될 수도 있습니다

일본여행을 하시고 싶은 이유가 무엇인지 궁금해요 군대 가기 전에 여행을 가기로 마음을 먹은 이유가 있으신가요

일본여행은 내담자님이 군대 가기 전 스트레스를 풀고 마음의 안정을 찾을 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다. 가족분들이 일본여행에 대해 걱정하실 수도 있지만 내담자님이 좋은 경험을 쌓아서 군대에 가면 더욱 건강하게 대처할 수 있을 것 같아요. 그리고 가족분들께 일본여행을 하겠다는 사실을 편하게 알려드리는 것이 좋을 것 같습니다. 미리 일본여행을 하겠다는 사실을 말씀드려놓으면 가족분들은 일본여행 계획을 함께 하면서 편안하게 지낼 수 있습니다.

일본여행의 비용에 대해 걱정하실 수도 있겠지만 내담자님이 가지는 무언가를 포기하고 노력을 했을 때 그 노력이 충분한 보상을 받을 수 있는 좋은 기회가 되기도 하니 내담자님이 선택하신 길을 진심으로 응원하며 군대 잘 다녀오시길 바랍니다.

무엇이 불편하시죠?

그럴 때는 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 좋습니다. 운동이나 친구들과 함께 시간을 보내거나 집에서 취미생활을 즐기는 것도 좋은 방법입니다.

그렇습니다. 하지만 일을 해결해야 하기 때문에 좀 더 구체적으로 대처하는 방법도 필요할 것 같아요. 어떤 일에 대해서 스트레스를 받고 있나요?

이러한 경우에는 한번 일정을 재조정해보는 것도 좋습니다. 더불어 동료들과 소통을 하며 업무량을 줄이는 것도 방법 중 하나입니다. 이외에도 여러가지 방법이 있습니다.

예, 이외에도 스트레스를 해소하는 방법이 있습니다. 만약 원하신다면 함께 알아보도록 할까요?

네, 제가 도와드릴 수 있습니다.

네, 말씀해주세요.

상세히 얘기해주시겠어요?

그러시다면 내담자님은 상대방에게 관심을 갖고 계시다는 것이 맞으신 건가요?

내담자님이 관심을 갖고 계신 상대방은 내담자님께 관심이 없다는 걸 알고 있지만 내담자님이 끊임없이 그 사람의 눈치를 보면서 자꾸 따라다니거나 대화를 이어나가려고 노력하게 되고 그러다 보면 지쳐서 그 사람에게 연락하는 것도 그만두게 된다고 하시네요.

내담자님의 상황은 일반적으로 '짝사랑' 상황입니다. 이런 상황에서 가장 중요한 것은 자신

의 마음에 충실하며 자신을 이해하고 받아들이는 것입니다. 자신이 어떻게 생각하고 어떤 행동을 하면 좋을지에 대해서 생각해 보세요. 자신을 믿고 자기 자신에게 자신감을 가질 수 있도록 도와주시는 것이 중요해요.

또한 이런 생각으로 자신을 다시 믿고 자신을 보호하는 것이 어려워질 수 있어요. 스스로에게 힘을 주고 자기 자신에게 자신감을 가지세요. 또한 나의 감정을 적극적으로 받아들이고 어떤 상황에서도 자신의 마음에 충실하게 살아가는 것이 중요합니다. 이런 상황에서는 끊임없이 그 사람에게 매달려 다니는 것이 건강한 관계를 이룰 수 없습니다. 그 사람에게 관심을 받지 못하면 그 사람을 나의 삶에서 퇴출하시는 것이 좋습니다. 이런 상황에서는 자신의 감정을 잘 파악하고 자신이 할 수 있는 것을 한 후에 그 사람을 내버려 두세요. 또한 자신의 감정에 대해 대화하는 것도 좋은 방법입니다.

내담자님의 부모님과의 대화에서 마음이 힘들어지고 있으신다는 말씀이시네요. 이러한 상황에서 어떤 고민이 있으신가요?

제가 하고자 하는 일에 대해서 부모님이 이해하지 못하시기 때문에 마음이 힘들어지신다고 하셨습니다. 이러한 상황에서 어떻게 해야할지 막막하실텐데 함께 고민해볼까요?

내담자님의 희망과 꿈을 이해하지 못하는 것은 내담자님이 꿈을 이루기 위해 어떤 식으로 준비하고 있는지 그리고 부모님의 생각과는 어떻게 다른지 이야기해보는 것이 좋을 것 같습니다. 그리고 내담자님이 꿈을 이루기 위해 준비하고 있는 것을 가족과 함께 응원하며 서로 간에 존중하고 이해하려는 태도가 필요합니다.

맞습니다. 그런 상황에서는 서로가 서로를 이해하지 못하면 이를 인식하고 서로에게 문제를 제기하고 대화를 나누어보는 것이 좋습니다. 또한 제가 하는 일이 부모님께서 생각하는 것과 다르다면 이 역시 부모님의 관심과 애정이 담긴 거니까 이것 역시 존중해줘야 할 것 같아요.

내담자님이 부모님과 대화를 할 때 자신의 희망과 꿈에 대해서 전달하면 부모님께서 이해하기 힘든 점이 있어서 힘들어지는 경우도 있을 것 같아요. 이 때 감정적으로 분노가 생기거나 당황스러워지는 것을 방지하기 위해 당면 상황을 전환할 수 있는 무언가를 즉시 시도해보는 것이 좋습니다. 예를 들어 일상적인 산책이나 운동, 음악 감상 등이 될 수 있습니다.

집중이 안돼서 효율이 떨어지시는 것이 괴로우시겠군요. 내담자님 어떤 일이 있었나요?

내담자님의 상황을 들으니 정말 힘드시겠어요. 힘들고 괴로우시다니 마음이 아파지는 생각이 듭니다.

이런 상황일 때에는 집중이 안되면 생산성도 떨어지기 때문에 스트레스가 더해질 수 있습니다. 이를 해결하기 위해서는 '명확한 목표'와 '도움이 필요한 사람들'입니다. 또한 이를 위한

'목표 달성을 위한 계획'을 세우는 것이 중요합니다

도움을 청하는 것이 어색하다는 것이 괜찮은 것 같아요 이러한 생각을 가진 분들은 꽤 많이 있습니다 하지만 도움을 청하는 것은 아무리 우리가 실수하거나 실패할 수도 있는 것이니까 언제든지 가능한 선택지입니다 그리고 도움을 받는 것도 도움을 주는 것도 상호적인 관계이기 때문에 괜찮은 마음으로 도움을 청하시면 자신의 업무능력을 보완하고 업무에 대한 이해를 높일 수 있습니다

도움을 받는 것을 더 효율적으로 할 수 있는 방법이 있습니다 업무 전에 매일 한 번씩 우선순위를 정하고 순서대로 일을 처리하는 것이 좋아요 그리고 동료들과 함께 업무를 수행하면 새로운 아이디어와 창의적인 발상을 가져올 수 있으며 자신이 생각하지 못한 문제 해결 방안을 얻을 수 있습니다

그래요 좋은 생각이네요 목표와 계획을 정할 때는 첫째 우선순위에 따른 분류 둘째 목표 달성을 위한 자세한 계획 수립 셋째 계획 수립과 관련된 예상되는 문제 해결책을 각각 수립하도록 합니다

괜찮아요 함께 천천히 할 거니까요 먼저 지금 당장 해야 할 일이나 중요도가 높은 일은 뭐가 있나요 이를 중심으로 생각해봅시다

이번 주에 마감이 다가오는 업무는 중요하시겠네요 이를 해결하는 데 도움이 필요하면 언제든지 저에게 말씀해주세요

지금까지 이야기를 해보니 내담자님이 적극적으로 문제를 해결하려고 노력하시겠다는 느낌이 드네요 좋은 마음으로 목표와 계획을 세우시고 업무에 참여하시면서 동료와 함께 자신의 업무능력을 보완하시면서 자신이 원하는 방향으로 더 나은 성과를 얻으실 수 있습니다 그리고 많은 일들이 있을 때는 시간을 효율적으로 사용하는 것이 중요해요 내일부터 바로 시작하시면 좋을 것 같아요 내담자님 고민 더 있으신가요

그럼 저는 궁금한게 있는데요 지금까지 해결하지 못한 어떤 고민이 있으신가요

내담자님이 그런 상황에서 어려움을 느끼신다는 걸 듣고 마음이 무겁네요 그러나 그 상황에 머물러있으면 해결할 수 없는 상황이 됩니다 그 상황에서 어떤 것을 배울 수 있었는지 생각해보시는 것이 어떨까요 그것을 극복하려면 어떤 것이 필요한지 생각해보시는 것도 좋은 방법입니다

당시 상황에서 기억하는 것보다는 그 이후 그 문제가 더욱 어렵게 느껴졌다는 불안감이 작용한 것으로 생각됩니다 그렇다면 어떤 것을 더 배울 수 있는지 생각해보시는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다 또한 혼자 문제를 해결하기 어려울 때도 있습니다 교사나 친구 등에게 도움을 청하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다

회사일 때문에 스트레스를 받으시다니 어렵겠네요 힘들어하시는 이유를 좀 더 자세히 말씀해주실 수 있을까요

내담자님 일에 대한 고민이 많으신 것 같아요 그러면 일과에 대한 문제점은 무엇이 있으신가요 왜 다른 사람들은 잘 해내시는데 내담자님은 고통받으시는 걸까요

내담자님 그런 느낌들이 많아지는 건 일과와 관련된 여러 상황들이 겹쳐져서 그럴것죠 먼저 회사일을 담당하시는 부서나 과에서 문제가 있는지 살펴보시는 것이 좋습니다 그리고 내담자님이 일을 하면서 느끼는 감정이나 일의 내용 목적 등을 한번 돌아보시면서 일에 대한 관심과 흥미를 높일 수 있는 방법도 찾아보시는 건 어떨까요

어떤 상황에서 그런 생각이 드셨나요

아버지는 말씀하신 이유로 인해 존경을 받지 못하시는 건가요

그러면 먼저 아버지를 평소에 어떻게 생각하시나요

부모님은 열심히 일을 하시는데 아버지와 엄마를 평소에 어떻게 바라보시는지 궁금해요

부모님께서서는 일이 끝나면 술을 많이 마신다는 것이 내담자님에게는 부정적인 인식을 유발할 수 있을 것 같아요 부모님의 술 문제가 있을 수도 있지만 그렇다고 모든 것이 부정적이라는 건 아니기 때문에 선입견을 갖지 않으시는 것도 중요해요 이 부분을 함께 생각해볼까요

내담자님이 부모님을 자세히 보면 부모님께서서는 일이 끝난 후 술을 마시는 것 외에도 내담자님의 교육과 성장에 많은 관심과 애정을 보여주고 있으신 것이 아닐까요 이러한 면도 함께 생각해 보시면 좋을 것 같아요

또한 내담자님이 부모님께 느끼는 존경감과 부모님께서 내담자님을 잘 이해해주시고 배려해주시는 것은 두 가지가 분리되어 있는 것이 아니기 때문에 이 부분을 고려해보면 좋겠어요

그렇다면 내담자님이 아버지를 평소에 어떻게 생각하시는지 말씀해 주세요

아버지와의 대화에서 그동안 아버지와의 경험 중에서 좋았던 경험을 추억하면서 아버지의 성격이나 행동들 중에서 존경할 만한 점이 무엇인지 함께 찾아보는 것도 좋은 방법이 될 수 있을 것 같습니다

아버지에 대해 존경하는 점은 무엇인가요

아버지의 성격이나 행동 어떤 모습에서는 부모님께서 부정적으로 보일 수도 있지만 그렇지 않은 면도 있을 수 있습니다 그러한 면도 함께 찾아보면 좋겠어요

내담자님이 부모님께서 가지신 모든 것을 받아들이고 존경하는 마음을 갖는 것도 아버지와 의 존경 문제를 해결하는 데에 큰 도움이 될 것입니다

내담자님이 해결하고자 하는 문제가 더 있나요

물론이죠 마음 편히 이야기해주세요

정치인의 자식으로 태어나신 분들은 정치적 상황에서 논란이 생기기도 하고 그로 인한 주변 시선에 대한 어려움이 있기도 합니다 내담자님도 그와 같은 어려움을 느끼시는 것 같네요 어떤 것이 가장 힘들게 느껴지나요

이해합니다 정치인의 자식으로 태어났다는 것은 특별한 의미를 가진다는 것입니다 그러므로 정치인의 자식으로 태어난 분들이 느끼는 답답함과 어려움은 많은 사람들이 공감하고 있습니다 대부분의 사람들은 정치인의 자식으로 태어난 분들이 자신을 이용하려는 사람들이 많다고 생각하기 때문에 그와 같은 편견으로 인해 답답함을 느끼시는 것 같습니다 그러나 그와 같은 어려움을 이겨내고 자신의 삶을 살아가는 것은 가능합니다

이해합니다 저도 이러한 문제에 대해 이야기하는 상황에서는 어떤 말도 도움이 안 될 수도 있다는 것을 잘 알고 있습니다 하지만 내담자님의 감정을 이해하고 공감해드릴 수 있다면 조금은 마음이 편해질 수 있을 거예요 그리고 지금 당장은 아니더라도 시간이 지나면 조금씩 나아질 수 있을 것입니다

잘하셨습니다 과거에 대해 묶여있다면 미래로 나아갈 수 있는 것을 막고 있는 것입니다 그러므로 지금 당장 미래에 대해 생각해보는 것도 좋은 선택입니다 저와 함께 내담자님의 감정과 생각에 대해 이야기해보면서 부담을 덜어보시는 것은 어떨까요

잘 하셨습니다 이제부터는 답답함을 느끼지 않도록 자신을 위한 시간을 가지는 것도 좋은 방법입니다 담담하게 생각하며 당신만의 생각과 방식으로 더 나은 미래를 만들어가시기를 바랍니다

집에 돌아가시면 지친 몸과 마음을 푸는 시간을 가지시고 싶으시다는 말씀이신가요

그런 상태에서 집에 계시면 다른 사람들은 이러한 행동이 나쁜 것 같다고 생각할 수 있습니다 하지만 내담자님의 경우 집에 돌아와서 지친 몸과 마음을 푸는 시간을 가지고 싶으시다는 것이군요 그러나 이러한 행동이 내담자님의 심리에 어떤 영향을 미칠지 걱정되시는 것 같군요

집에 돌아가시면 지친 몸과 마음을 푸는 시간을 가지기 위해 5분간 쉬면서 하고 싶은 일을 먼저 생각하신 후에 해결하는 방법으로 스트레스와 피로감을 완화하고자 하시는 것 같아요 그러나 다른 사람들은 이러한 행동이 잠재적인 우울증의 일부 증상일 수 있다고 생각합니다 우울증은 일상생활에서의 즐거움을 느끼지 못하는 것부터 충동적인 행동을 하거나 잠을 못자거나 식욕이 없어져 체중이 감소하거나 증가할 수 있는 등의 감정적인 변화와 신체적인 변화들이 동반되는 상태입니다

적극적으로 스트레스 관리를 해보세요 스트레스 관리 방법으로는 친구와 함께 시간을 보내거나 취미생활을 하는 것도 좋습니다 단 자신에게 불편함이 없는 한도 내에서 이루어져야 합니다 내담자님이 하시는 휴식은 지친 몸과 마음을 풀어주는 좋은 방법이기 때문에 이를 유지하면서 일상생활에서 꾸준히 활동할 수 있는 계획을 세우는 것이 좋을 것 같아요 적당한 운동과 먹는 습관도 좋습니다 하지만 우울증의 증상이 지속되는 경우 전문가와 상담해보시는 것이 좋습니다

내담자님이 하시는 휴식은 지친 몸과 마음을 풀어주는 좋은 방법이니 그대로 유지하시면서 좋은 계획을 세우시는 것이 좋겠습니다

이전 직장에서는 팀원들끼리 잘 지내고 사귀며 일도 잘하셨다고 하셨는데 새로운 직장에서는 어떤 상황인가요

이런 상황에서는 집에서 휴식시간을 충분히 가져보시는 것도 좋은 방법입니다 출근 후에는 집에 가기 전까지 마음을 비우고 다른 활동을 하는 것도 좋은 방법입니다 또한 새로운 인연을 맺을 수 있는 다양한 활동에 참여해보세요 내담자님의 관심사와 취미 또는 전공 분야의 동호회 등을 찾아보세요 그곳에서 새로운 사람들과 만나면서 스트레스를 풀고 새로운 인연을 맺을 수 있습니다 내담자님 스스로 나만의 취미활동을 찾아보는 것도 좋은 방법입니다

알겠습니다 요즘 기분이 어떻게 변화되었나요

알겠습니다 혹시 지금 이 기분을 느끼게 된 이유가 있을까요

스트레스가 지속되다 보면 우울증이 생길 수도 있습니다 우울증은 상처 같은 것인데 그 속에 슬픔과 불안감 그리고 혼란스러움과 같은 것들이 함께 깊숙이 숨어있는 상태입니다 지금 당장 이 상태에서 벗어날 수 없다면 조금씩 개선해나가며 적극적으로 행동해야 합니다 기쁨과 슬픔 삶의 이런 느낌들이 서로를 균형을 이루며 어울리면서 발생하고 적절히 조절될 때 인간의 삶은 양호한 방향으로 나아가게 됩니다 삶의 이러한 균형이 무너져버린 상태에서 고민이 되시는 것 같아요

내담자님 일단 말씀하신 것처럼 지금 상황에 대한 자세한 이해가 필요합니다 자신이 어떤 감정을 느끼는지 그리고 그 감정이 어떤 원인 때문인지 파악하는 것이 중요합니다 때로는 내면의 감정에 대해 표현하기가 어렵기 때문에 내면에서 표현되는 것들을 적어보는 것도 좋은 방법입니다 그리고 스트레스와 관련된 감정들을 극복하기 위해 목표를 세우고 그 목표를 실천해 나가면서 일의 흐름이나 방향성을 잡을 수 있습니다

목표를 세우기 위해서는 자신이 가진 강점이나 장점에 대해서 긍정적으로 생각해 보세요 또한 현재 가진 상황에서 개선하고 싶은 것들을 미리 적어보면 좋습니다 목표를 달성할 수록 성취감을 느끼게 되고 자신감이 높아지게 됩니다 그리고 목표 달성의 과정에서 우울감이 덜해지는 경험을 하게 될 수도 있습니다 목표를 달성하는 것이 어렵다면 그 목표를 달성하기 위해 무엇을 해야 하는지 생각해 보는 것도 좋은 방법입니다 그러면 일의 흐름이나 방향성이 잡히게 됩니다

우울증은 단기간에 해결할 수 있는 병이 아니기 때문에 시간과 노력이 필요합니다 물론 상황이 개선되면 언제든지 상담을 중단하실 수 있습니다 그러나 여러 요인들을 고려해봤을 때 여러 단계로 걸쳐 치료하는 것이 좋습니다 단 상담을 받으면서 같은 증상이 계속되거나 다른 병적 증상이 동반되는 경우 정신과 전문의의 치료를 받는 것이 좋습니다 전문의의 치료를 받으면서 신체적 원인이 있는지 확인하는 것이 중요합니다

지금은 당연히 우울증이 있는 상황이니 시간이 필요하겠지만 차근차근 조금씩 개선해나갈 수 있습니다 더불어서 지금 당장 걱정해봤자 그것은 해결되지 않을 뿐만 아니라 더욱 걱정스러워질 뿐입니다 삶을 집중해서 살아갈 수 있는 방법을 찾아보세요

더 얘기하실 게 있으신가요

저희가 같이 해결해 보도록 하죠 지금 상황에서 금방 해결책을 제시하는 것은 어려운 것 같습니다 그래서 먼저 친한 친구의 행동에 대해 생각해 보시겠어요

친구와 대화가 줄어들었다면 친구도 내담자님과 대화하기 어려운 상황에 처한 것일 수 있습니다 특별한 문제없이 대화를 나누다가 갑자기 멀어지는 경우 친구에게 어려움이 있는 상황일 수 있어요 또한 서로간에 소통이 원활하지 않다면 감정적인 거리감이 생길 수도 있습니다

서로간의 감정을 이해하고 소통할 수 있는 대화를 나누는 것이 중요합니다 친구와 대화를 나누면서 현재 상황에서 어떤 기분을 느끼는지 털어놓아 보세요 그리고 상대방의 이야기에 귀 기울이며 공감해주세요 서로간의 대화가 원활하게 이루어지면서 서로에게 관심을 가지게 될 거예요 그리고 대화를 할 때에는 서로간의 의견을 존중하며 서로간의 문제를 발생시키지 않도록 주의해주세요

아직 조금 걱정이 되실 것 같아요 하지만 스트레스를 받은 상황에서 친구들과 소통하는 것

외에도 운동이나 취미생활 등 자신이 원하는 것을 찾아서 즐기는 것도 중요합니다. 자신에게 힘든 일이 있을 때 우울증과 관련될 수 있습니다. 자기 자신에 대한 자신감을 가지고 스트레스를 해소하도록 노력해보세요.

혹시 그 상황에서 어떤 일이 있었나요?

이해하지 못하는 것이 나쁜 것은 아닙니다. 제가 권해드리는 감정조절 체크리스트가 있는데 시간이 될 때 체크리스트를 활용해 보시는 것은 어떨까요?

감정이 상승하기 전에 멈춰보기. 자신의 감정을 느끼며 인지하는 것. 감정에 이름 붙이기. 감정에 맞는 대처법을 생각해보기 등 체크리스트를 활용하면 일상생활에서 감정조절을 하는데 큰 도움이 됩니다. 체크리스트를 활용해 보시면 어떨까요?

감정적인 일이 생길 때, 말이 안 통할 때, 감정조절을 위해 지켜야 할 규칙이 있습니다. 1) 감정이 높아지면 일단 조금 떨어져 본다. 2) 자신의 감정을 확인한다. 이것이 감정을 조절하는 첫 번째 단계입니다. 3) 이해하고자 하는 대상에 대한 공감을 해줍니다. 4) 대화의 방향성을 다시 설정합니다. 5) 상대방이 이해한 뒤에는 대화를 끝마칩니다. 이를 참고해 주세요.

지금 무엇이 불편하신가요?

그것은 정말 힘든 일이겠네요. 이것이 당신에게 스트레스를 유발하고 있네요.

제가 이해합니다. 부모님께서 학교생활에 대해 많은 관심을 가지지 않는 것으로 보이네요. 또한 모임 활동에 대한 관심으로 인해, 당신과 어머니 사이에 괴리감이 생겼군요. 이에 대해 제가 드릴 수 있는 조언은 이런 것이네요. 부모님의 관심 부재로 인해 존재감을 느끼지 못하고 고민을 하고 계시네요. 또한 부모님과의 대화에서 상처를 받아 마음이 아프고 집중력도 떨어지는 상황이 발생하고 있습니다. 이 문제를 해결하는 가장 중요한 방법은 상황을 부정적으로 보지 않는 것입니다. 또한 부모님과의 대화에서 조금은 침묵을 지켜보는 것도 방법이 될 수 있습니다. 부모님과의 대화에서 상처받은 것은 잠시 잊고, 당신 스스로의 모습에 집중해보세요. 어떻게 하면 학교생활에 더욱 즐거움을 느낄 수 있을지 생각해보세요. 이때 다른 친구들과의 대화를 통해서 대화의 기회를 가지는 것도 도움이 될 수 있을 것 같습니다.

부모님께서도 당신의 소중한 가족입니다. 당신이 고민하고 있음을 이야기하면서, 당신이 어떻게 느끼는지에 대해 이야기해보는 것이 중요합니다. 이때 대화를 할 때에는 조금은 부드러운 태도를 유지하며, 부모님께서도 당신이 어떻게 느끼는지 이해하는 것이 중요합니다. 부모님이 학교생활에 대해서 이해하지 못하는 것은 아이들과 부모님의 간극을 만들고, 마음의 상처를 줄 수 있기 때문입니다.

어떤 문제 때문에 힘들어졌나요

사내 상사와의 대인 관계 때문에 스트레스를 많이 받고 계시군요. 상사와 대처하는 방법에 대해 함께 찾아보도록 하겠습니다. 먼저 상사와의 대인 관계에서 발생하는 스트레스가 어떤 것인지 파악해보시겠어요.

내담자님의 상사와 대화가 어렵다고 느끼시는 이유가 무엇인지 알고 있나요.

그렇다면 어떤 방식으로 대화를 나누시는지. 대화할 때 어떤 문제가 있는지 다시 한번 생각해보시겠어요.

내담자님이 이야기해주신 부분을 듣고 보면 대화 전에 자료를 준비하고 생각을 정리하는 시간이 필요하신 것 같아요. 이를 위해 내담자님이 미리 생각해둔 것들을 메모를 하거나 직장 내에서 메모하는 습관을 들이시는 것도 방법이 될 수 있을 거 같아요. 상사의 요구에 대해 불합리한 부분이 있을 경우 문제점을 상사에게 알리기 전에 스스로 이해하고 정리하는 것이 중요합니다. 이를 위해 상사와 이야기하고 해결책을 모색하는 것이 좋습니다.

더 필요하신 내용이 있으신가요.

혹시 나중에 문제가 생길 경우 저희 상담소로 언제든지 방문하셔도 괜찮아요.

가족 문제 때문에 스트레스를 받으시는군요. 그러신다면 어머니께서 왜 내담자님의 하고 싶은 일을 못하게 막으시는 건가요.

그러시면 이 상황에서 하고 싶은 일을 하지 못하시는 이유는 무엇인가요.

그렇다면 내담자님은 지금 상황이 이러하다 보니 힘들고 불안하시다는 것 같군요. 이 상황이 지속되면 내담자님에게 더 큰 어려움을 줄 수 있으니 조금 더 세심하게 다뤄야겠습니다.

어머니와 이야기하면 승부욕으로 얘기하시다고 하셨습니다. 그러면 내담자님은 어머니와 대화할 때 어떻게 말씀하시는 건가요.

어머니와 대화를 하실 때에는 여유 있게 천천히 말씀하시고 서로를 존중하면서 대화하면 좋겠네요. 가족이라면 서로 이해해주는 마음으로 이야기하는 것이 중요합니다. 어머니와 대화를 하면서 승부욕으로 대화하시면 서로에게 상처를 주기 때문에 이러한 말투는 지양하시는 것이 좋습니다.

이해해요. 그런데 대화를 하다 보면 상대방이 이해하지 못하는 것 같으면 조금 다른 방식으로 대화를 해야 합니다. 상대방의 입장을 이해하고 서로 존중하는 마음이 중요합니다. 이러한 방식으로 대화를 하시면 어머니와 대화를 할 때 조금 더 부드럽게 진행되실 수 있을 것 같아요. 내담자님 어머니가 병원을 자주 가신다는 것이 걱정이 된다고 하셨습니다. 어떤 이유 때

문에 병원에 가신 건가요

걱정이 많으시군요 하지만 내담자님의 어머니가 병원에 가신다고 하셨으니 혹시 어머니께서 불편하신 게 있을 수도 있겠죠 어머니께서 불편하신 게 있는지 먼저 확인하시면 어머니의 상태를 조금 더 잘 파악하실 수 있으실 거예요 어머니의 상태를 정확히 알게 된다면 조금 더 수월하게 대처할 수 있지 않을까요

어떤 점에서 그런 감정이 드시나요

학교에서 제가 하고 싶은 것들을 할 수 없고 수업 내용이 쉽고 지루해서 집중하기 힘들다는 것이 어렵고 불만족스러운 점으로 느껴지시는군요 이로 인해 내담자님이 걱정을 하시게 되는 것 같습니다 제 생각에는 내담자님이 하고 싶은 것을 할 수 없어서 불안감과 스트레스를 느끼는 것 같아요 이것이 학교생활에 대한 불만으로 인해 일어날 수 있는 부정적인 상황입니다

그래서 제 생각에는 내담자님이 학교에서 하고 싶은 일을 못할 때 느껴지는 불안감과 스트레스를 어떻게 관리할 수 있는지 생각해보는 것이 좋을 것 같아요 그리고 학교생활 외에 취미생활을 적극적으로 추구하시는 것도 좋습니다 친구와 함께 하면 더욱 좋아요 이러한 취미활동은 흥미를 느끼고 몰입하는 일이기 때문에 스트레스를 줄이는데 좋은 방법이 될 수 있습니다

그러니까 내담자님이 하고 싶은 일을 학교에서 하지 못할 때 느껴지는 불안감과 스트레스를 어떻게 관리할 수 있는지 생각해보는 것이 좋을 것 같습니다 그리고 학교생활 외에 취미생활을 적극적으로 추구하시는 것도 좋습니다 친구와 함께 하면 더욱 좋아요 이러한 취미활동은 흥미를 느끼고 몰입하는 일이기 때문에 스트레스를 줄이는데 좋은 방법이 될 수 있습니다

수업 중에 다른 일을 하면 안 되겠지만 재미있게 공부하면 수업이 재미있어질 수 있어요 수업을 들으면서 궁금한 점이 있으면 바로 질문해주세요

그런데 왜 퇴사를 하고 싶어하시는 거죠 어떤 이유로 이런 결심을 하게 되었나요

대기업에서 7년간 근무하면서 회사에서 원하는 일을 할 수 없고 허덕여지는 업무로 스트레스를 받고 휴가를 내도 회사일 생각에 잠 못 이루는 상황이신 것 같네요 그리고 이젠 다른 일을 하고 싶다는 생각이 드셨다고 하시는데 이유가 무엇인가요

내담자님이 하고 싶은 일에 대해서 더 구체적으로 말씀해주시겠어요 또는 지금 하시는 일이 왜 마음에 들지 않는지 어떤 점이 있는지 말씀해주셔도 좋아요

내담자님이 지금 하시는 일은 마음에 들지 않아서 이직을 고민하시게 된 거죠 다른 일을 해보고 싶다는 생각도 하시는데 어떤 일에 대한 희망이나 어떤 분야에서 일을 해보고 싶은지

에 대해서는 생각해 보셨나요

일을 바꾸기로 결심하신 건 자신이 하고 싶은 일을 찾아보기 위해서일 수도 있습니다 이런 경우에는 자신이 하고 싶은 일에 대한 먼저 파악하는 것이 중요하다고 생각됩니다 내담자님이 지금까지 가지고 계셨던 역량이나 관심 분야 그리고 미래에 하고 싶은 일에 대한 생각을 한번 정리해보는 것이 좋을 것 같네요

아니요 그런 걱정은 하지 않으셔도 돼요 지금까지 해오신 일들도 모두 귀중하고 소중한 경험들입니다 이를 통해 습득한 역량이나 지식들이 내가 하고 싶은 일에 대해 도움을 줄 수 있을 수 있으니까요 스스로를 발전시키고 더 나은 길을 선택하려는 마음이 있으니까 걱정하지 않으셔도 됩니다

그런 상황이 꽤나 곤란하겠습시다 이번 상담을 통해 당신께서 그동안 느꼈던 감정들에 대해 더 자세히 알아보고 함께 해결해보겠습니다

불안감을 느끼는 이유는 무엇인가요

당신께서는 자신이 이상한 말을 한다는 생각이 많이 드시는 것 같습니다 당신이 실수하면 어떤 일이 생기겠다는 생각이 드시나요

친구들에게 실수하면 비웃을 거라는 불안감이 있으시군요 이런 경우에는 일어날 수 있는 사건과 일어난 사건을 구체적으로 나눠서 생각해 보는 것이 좋습니다 만약 친구들이 당신이 이상한 말을 하였을 때 당신을 비웃는다면 어떤 상황일까요

어떤 상황이더라도 항상 그것이 일어날 것이라는 생각은 사실이 아닐 수 있습니다 또한 다른 친구들이 당신이 이상한 말을 한다고 생각한다면 그들은 그 이상한 말을 하는 것보다는 내용을 더 중요하게 생각할 것입니다 어떤 이야기를 하는가보다 그 내용이 더 중요하다는 것을 명심해주세요

당신이 마음 놓고 이야기할 수 있는 주제를 찾는 것이 중요합니다 또한 그 주제를 미리 생각해 보고 연습을 많이 해봅시다 그리고 다양한 사람들을 만나보세요 사람들은 서로 다르기 때문에 다양한 생각을 가지고 있고 이를 통해 새로운 것들을 배울 수 있습니다 이렇게 하면 대화하는 것이 더욱 쉬워질 것입니다

더 도움이 될 수 있는 조언이 있으면 언제든지 말씀해주세요

그럼 좋은 하루 되세요

당신의 이야기를 듣고 싶습니다 어떤 부분이 더 어렵게 느껴지시나요

이야기를 할 때 어떤 부분이 더 어렵게 느껴지시나요

이상한 말을 하지 않으려는 건 당연한 거죠 하지만 그걸로 인해 긴장하고 불안해지시면 어떡하죠

그건 저희가 같이 찾아봐야 할 것 같아요 그러기에는 조금 더 자세한 정보가 필요합니다 학교에서 어떤 상황에서 불안을 느끼시나요

당신이 불안감을 느끼는 이유는 그래서 걱정하시는 것이죠

불안감을 줄이기 위해서는 이상한 말을 할 때 자신에게 더욱 자신감이 생길 필요가 있습니다 이를 위해서는 본인이 편하게 이야기할 수 있는 환경을 찾는 것이 좋습니다

그건 본인에게 맞는 방법으로 찾아보시는 게 좋을 것 같아요 먼저 대화할 내용에 대해 생각해보시는 것이 도움이 될 수 있습니다 또한 자신이 좋아하는 분야에 대해 자세히 알아보는 것도 좋은 방법입니다 더불어 다양한 취미를 가지고 자신을 발전시키는 것도 자신에게 더욱 자신감을 주는 방법입니다

당신의 어려운 상황을 함께 알아보고 이야기해봤습니다 어려운 일이 있으면 언제든지 찾아와 주세요

정말 힘든 상황이지군요 두 분 모두 내담자님을 원망하시는 건가요 상황에 대해 좀 더 자세히 들려주세요

어머니와 누나가 서로 말싸움을 하시면서 내담자님을 각각 원망하는 것 같습니다 이런 상황이 계속되고 있나요

가족 내에서 충돌이 있을 때는 언제든지 발생할 수 있는 일이에요 하지만 가족 내에서 충돌이 생길 때 이러한 상황에 대해 좀 더 이해하고 대처해 볼 필요가 있습니다 내담자님은 이 상황을 어떻게 보시나요

어머니와 누나가 서로 감정이 치달고 있으신 건가요 어머니와 누나가 어떤 일 때문에 갈등이 생긴 건가요

가족 내에서 돈 문제는 충돌의 원인 중 하나입니다 어머니께서 누나가 돈을 많이 쓴다고 생각하시면 왜 이러한 생각을 하시게 된 건가요

내담자님의 어머니께서 누나가 돈을 많이 쓴다고 생각하신 것은 이해할 수 있는 부분입니다 어머니께서는 부모님께서 아르바이트로 돈을 벌어서 그 돈으로 가족의 삶을 살아가고 계시니

까요 하지만 누나도 부모님의 딸이고 학생이기 때문에 필요한 돈이 있을 때 받는 것도 어쩌면 이해할 수 있는 부분일 수 있어요 어떻게 생각하세요

가족 내에서 돈 문제가 생길 때는 서로 생각과 의견을 서로 이해하며 언제든지 대화할 수 있는 분위기가 필요합니다 가족 구성원 모두가 서로를 존중하고 배려하며 대화할 수 있도록 노력해야 합니다

그런 걸 많이 들어봤습니다 제가 들은 것으로는 요즘은 이런 문제를 겪는 분들이 많다고 합니다 어떤 일로 일과 삶의 균형이 어긋난 거죠

그럼 가족이나 친구와 함께한 시간이 부족하시다는 건가요

업무 때문에 힘들어진 거군요 저도 과거에 그런 경험을 겪은 적이 있습니다 말씀하신 것처럼 정신적으로 무리를 하게 되면 일과 가정 생활의 균형이 어긋날 수 있어요 균형을 맞추는 것이 쉽지 않은 일이지요

그러한 방법이 있습니다 일과 삶의 균형을 맞추기 위해서는 시간 관리가 중요합니다 업무 시간과 가정생활에 할애하는 시간을 구분할 필요가 있어요 특히 업무를 마치고 집에 도착하면 업무 생각을 하지 않고 집안일을 집중하는 것이 좋습니다 그리고 집안일을 계획적으로 잘 해서 집안일에 충분히 시간을 할애하면 스트레스를 조절할 수 있습니다

그건 제가 드릴 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다 예를 들어 업무의 우선순위를 정해서 대응하는 것 집중도 높은 업무는 실시간 처리하는 것 등이 있습니다 이외에도 가족과 함께하는 취미생활 및 운동 활동 계획 일주일 일정 미리 계획하기 등 다양한 방법이 있습니다

물론 쉽지 않을 수 있어요 그래서 집안일에 대한 계획이나 할 일을 만들어서 할당하는 것이 중요합니다 계획을 세우면 지켜야 하기 때문에 이행할 확률이 높아지기 때문입니다 또 직접 해결하기 어려운 상황이라면 직장 내 상담센터나 전문가의 도움을 받아 보시는 것도 좋은 방법입니다

그렇습니다 그리고 이러한 상황에서는 다른 사람들과 이야기를 나누는 것도 좋습니다 같은 고민을 가진 사람들이 있을테니 상황을 이해해 주시고 조언을 구하면 더욱 도움이 됩니다 저도 항상 당신의 고민을 들어드릴 준비가 되어 있습니다

아무것도 아닙니다 제가 도움이 될 수 있어서 좋습니다

지금 무슨 고민이 있으신가요

어떤 상황에서 그런 감정이 드시나요

그래도 상담을 찾아주셔서 감사합니다 먼저 이름과 나이를 말씀해주시겠어요

알겠습니다 그럼 내담자님의 고민부터 들어보겠습니다 내담자님 어떤 일로 고민을 하고 계신가요

어떤 부분에서 일이 싫어지기 시작했나요

그럼 어떤 것이 제일 힘들게 느껴지나요

그럼 일과 관련된 스트레스로 인해 삶 전반에 영향을 받고 계시는 것 같습니다 혹시 스트레스를 해소하는 방법을 찾으신 적이 있으신가요

스트레스를 해소하는 방법은 여러가지가 있습니다 내담자님이 해보신 적 있는 방법 말씀해주셨는데 이외에도 취미생활이나 운동 외출 등 다양한 방법을 시도해보실 수 있습니다 그리고 가족과 함께하는 시간을 적극적으로 가져보세요 함께 대화하면서 스트레스를 해소하고 건강한 삶을 살아갈 수 있습니다 그리고 일이 생각나고 스트레스가 쌓이면 일부러 다른 생각을 하지 말고 그대로 스트레스가 쌓인 생각을 받아들이시고 이러한 생각이 지속되지 않도록 해결 방법을 찾아보세요 내담자님 근무시간보다는 통근 시간이 더 긴 것으로 보아 일과 관련된 생각으로 인한 스트레스가 지속적으로 쌓이고 있습니다 이에 내담자님이 스트레스를 해소하고 더욱 건강한 삶을 살아가실 수 있도록 앞으로도 도움을 드리겠습니다

괜찮으시면 어떤 고민이 있으신가요

어떤일이 있으셨나요

혹시 압박이나 스트레스감이 있나요

혹시 우울증 증상이 있으신 것 같은데 병원에서 정확한 진단과 치료를 받아보셔야할 것 같아요

아니요 병원에서 정확한 상담과 진료를 받아보시는 것이 좋습니다

그럼 좋은 결과 있으시길 바라겠습니다

전문의와 상담을 하시면서 좋은 결과를 얻으시길 바랍니다

언제든지 불안한 마음을 말씀하셔도 괜찮습니다

이제 제가 더이상 할 수 있는 조언은 없을 것 같습니다 그럼 좋은 하루 보내시길 바랄게요

제대로 하고 있는지에 대해 의심이 들었군요 이런 고민을 하시게 된 이유가 있나요

당신은 지금까지 열심히 일하셨고 많은 성과를 얻으셨다고 들었습니다 그러나 최근에는 제대로 하고 있는지 의심스러운 생각이 들어 스트레스를 받으시는 것 같아요 그런데 이러한 생각을 하게 된 이유를 더 자세히 알려주실 수 있나요

업무가 많아지면 감당하기 힘든 일이 있겠죠 하지만 제대로 처리하지 못한 일이 없다면 걱정하지 않아도 됩니다 자신의 업무에 대한 책임감이 있는 사람이니까요

그게 우리 모두 한번쯤은 생각해 보는 일입니다 하지만 당신의 이전의 경력이나 업무성적을 보면 당신의 능력에 대한 부분적인 불확실성이 해결됩니다

언제든지 내담자님이 직장에서 제대로 일하고 있다는 느낌이 사라지면 그건 스트레스가 쌓여 있기 때문입니다 이 스트레스가 당신의 일에 영향을 주지 않도록 충분한 휴식과 여가활동 명상 산책 등으로 스트레스를 효과적으로 관리해보세요

우선 자신이 현재 회사에서 어떤 일을 하고 있는지 그 일이 회사의 목표와 연결되는지 또 자신의 역량과 적성에 맞는 일인지 그리고 스트레스를 받을 만한 이유가 무엇인지 등을 돌이켜보세요 특히 자신의 역량과 적성에 맞지 않는 일을 하게 되면 일을 할 때 자연스레 스트레스가 발생하기 때문에 중요합니다 또한 스트레스 관리와 함께 자신이 원하는 직무와 업무와 맞는지 적극적으로 탐색하면서 차근차근 준비해 나가는 것이 좋을 것 같아요 내담자님은 성장할 준비가 충분한 분이기에 때문에 지금보다 더 좋은 결과를 얻을 수 있을 것입니다

좋은 결정이었어요 다음에 또 만나뵐 수 있을까요

어떻게 대화하시다가 이상한 침묵이 들어갈 때가 많은가요

이러한 불안감이 대화를 더 어색하게 만들 수도 있죠 그러면 내담자님은 그 대화를 어떻게 느끼시나요

대화를 하면서 친구의 반응에 민감하게 반응하시며 자신의 말을 제대로 전달하지 못하고 걱정이 더 생기시는 것 같군요 그러면 어떤 상황에서 불안감이 생기는 건가요

친구의 반응 때문에 자신감을 잃고 걱정이 더 생긴다고 하셨습니다 이러한 경우에는 자신이 말하고 싶은 내용을 정리해보고 약간의 자신감을 갖고 빈틈없이 말을 할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 좋습니다 내담자님은 지금 대화를 잘 못할 것 같다는 생각이 들 수 있지만 이러한 생각은 오해일 수 있습니다 대화의 내용에 대해 고민하고 준비를 하는 것도 좋지만 그

과정에서 친구와의 시간을 즐기지 못하는 것보다 대화를 하며 시간을 보내보는 것도 한번 고민해보세요. 불안감을 해소할 수 있는 방법으로 마음을 비우는 것도 좋습니다. 불안감이 심할 때에는 동영상, 음악, 영화, 책 등을 이용해서 마음을 비우는 것도 효과적입니다. 내담자님 이번 상담이 조금이라도 도움이 되었기를 바라겠습니다. 궁금하신 점이 있다면 언제든지 찾아주세요.

일이 많아서 지쳐가고 있으시다니 힘드시겠어요. 무엇 때문에 더이상 일을 할 수 없다는 생각이 드는 건가요?

일이 많은 것에 비해 자신의 능력이 따라가지 못하시다는 생각이 드신 건가요? 그렇다면 일을 어떻게 하면 효율적으로 처리할 수 있을까요?

자신감이 저하되시는 것 같아요. 일과 휴식의 균형을 맞추기 위해 어떤 것을 하고 계세요?

일과 휴식의 균형을 맞추기 위해 어떤 취미를 가지고 계세요?

일과 휴식의 균형을 맞추기 위해 여가생활을 추천드립니다. 좀 더 관심 가질만한 것이 없나요?

일과 휴식의 균형을 맞추기 위해 규칙적인 운동, 취미생활, 예술, 문화활동 등도 추천드립니다. 이런 것을 해보면서 자신감을 회복할 수 있는 긍정적인 문장을 생각해보는 것도 좋습니다. 예를 들면 '나는 이 일을 잘할 수 있다', '나는 지금까지 이 일을 잘해왔다' 등이 될 수 있습니다. 한번 시도해 보시겠어요?

그러면서 다른 사람들과도 소통해 보시는 것도 좋을 것 같아요.

그래요. 만약 문제가 지속될 경우 치료를 받는 것도 고려하시는 것이 좋습니다. 이런 문제를 함께 알아가며 해결해 나가는 것도 언제든지 가능합니다.

무슨 일로 상담을 받으시려고 하나요?

화재라니, 정말 힘드시겠어요. 지금도 화재로 인해 불안하시고 부담감을 느끼시는 건가요?

지금 제가 들어줄게요. 꼭 힘들어서 스트레스를 받으셨을 거예요. 저와 함께 해결책을 찾아볼까요?

좋아요. 우선은 그동안 정말 힘든 일들을 겪으셨겠죠. 지금 그 이야기를 들려주시면 안될까요?

어린 나이에 화재로 인해 괴로움을 겪으셨군요 그 이후로도 불안감으로 지금까지 가신 것 같습니다 제가 이해해볼게요

대학생활에서 집안일을 하시면서 화재로 인한 불안감으로 인해 상당히 많은 부담을 느끼고 계신 거군요 그래서 조금은 힘들지만 이 문제를 해결할 수 있는 방법들에 대해서 함께 찾아볼까요

일단 화재로 인한 불안감이 제일 큰 문제이겠죠 그래서 화재대책교육을 받는 것도 좋을 것 같아요 또 화재가 일어난 경험이 있는 분들과 이야기를 나누는 것도 도움이 될 수 있을 거예요 그리고 대학생활에서 스트레스를 받을 때는 시간을 정하고 스트레스 해소를 위한 방법을 시도해보는 것이 좋습니다

더 해볼 수 있는 것들이 많겠지만 일단 함께 해결책을 찾아보는 것도 중요합니다 혼자서 해결하기가 어려운 문제이기 때문이죠

제가 도움이 되었으면 좋겠습니다 또 다른 문제가 있으시면언제든지 상담을 신청해주세요

말씀해 주시겠어요

어려운 상황인 것 같아요 내담자님은 혹시 제게 이 상황에 대해서 조언을 받고 싶으신 건가요

내담자님 정말 힘든 상황이신 것 같아요 친구와의 관계가 나빠진 것이 외로움과 고민을 야기했을 겁니다 그러나 이 상황에서는 우울증 불안장애 등 심리적 문제가 발생할 수 있으니 빠른 시일 내에 이 문제를 해결하실 것을 권해드립니다 이런 경우에는 직접적으로 대처하는 것보다는 차분히 문제를 파악하는 것이 좋아요

상황이 어렵기 때문에 차분히 대처하는 것이 쉽지 않겠지만 내담자님은 지금 당장 대처할 필요는 없어요 그러니 여유를 가지고 지금 상황을 이해하고 이해한 내용을 바탕으로 더 나은 방향으로 해결해 나가시면 됩니다

다가갈 수 있는 좋은 방법이 될 수도 있어요 좋았던 친구와의 연락이 끊어지고 나쁜 소문이 돌기 시작한 이유는 다양할 수 있겠지만 이전까지 친했던 친구의 뜻도 함께 고민해보세요 함께 어떤 문제가 생긴 것이 아닐까 또한 자신의 행동에 문제가 있었던 것은 아닐까 생각해볼 수 있습니다 그리고 이에 대한 조치를 취해보세요

그렇게 해보시는 건 어떨까요 자신이 가지고 있는 관심사에 맞는 친구를 만나서 함께 활동해 보시는 건 어떨까요 이를 통해 내담자님이 다시 사회성을 발휘할 수 있습니다

이야기해 주셔서 감사합니다. 부당한 일이라면, 부당한 이유를 말해주시면 좋겠습니다. 왜 부당한 일인 것 같으신가요?

아니오, 이해하겠습니다. 고민하신다는 것은 매우 현실적인 이유 때문일 수도 있겠네요. 그러나 팀장이 시키는 일이 부당하다면, 팀장과의 대화를 먼저 해보시는 것이 좋을 것 같습니다. 어떻게 생각하시나요?

팀장이 원하는 일이 매우 힘들다면, 대화를 통해 이야기하면서 왜 힘들고 부당하다고 생각하는지 얘기해 보세요. 그리고 규칙과 법규의 문제가 있을 경우, 상사에게 이야기하는 것도 고려해 볼 수 있습니다. 하지만 상사가 팀장이라면 어려움이 있을 수 있습니다. 이런 상황에서는 많은 직원들이 타협하거나 팀장의 요구를 수용하는 경우가 많습니다. 그러나 절대적으로 규칙적이고 법적인 문제가 있는 경우라면 제대로 된 절차를 따라야 합니다. 상황에 따라 적절한 대처를 택하시길 바랍니다.

그렇습니다. 가능하다면 상황에 맞게 대처해 보시길 바랍니다. 내담자님, 이외에도 불안하거나 고민하는 점이 있으시면 언제든지 상담해 주세요. 좋은 하루 보내시길 바랍니다.

무엇이 괴로우신가요?

정말 힘드시군요. 다른 친구들은 다 뭔가를 계획하고 있어서 저만 이럴까 하는 생각 때문에 외롭고 서운한 기분도 느끼시겠죠.

내담자님, 우리는 모두 완벽하지 않아요. 다른 사람과 비교하다보면 나 자신을 부족하게 느끼기 쉽습니다. 하지만 그럴때는 자신을 객관적으로 평가하고, 비하하는 말을 자제해보세요.

그리고 외로운 기분과 서운한 마음을 이겨낼 수 있도록 다양한 방법을 시도해보세요. 취미활동을 하거나 스케치나 미술, 음악감상 등 자신이 좋아하는 것을 추구해보세요. 또한 친구와 함께 약속을 잡고 산책을 하는 것도 좋은 방법입니다.

맞아요. 그리고 내담자님의 고민을 나누고 도움을 받을 수 있는 다양한 지원 시스템도 있습니다. 전문 상담사에게 상담을 받을 수 있는 공간도 마련되어 있습니다. 또한 병원에 가서서 의사분께 진단을 받고 치료를 받는 것도 좋은 방법입니다.

내담자님, 걱정하지 마세요. 정신건강지원센터에서는 저소득층의 경우 무료 상담을 제공하기도 합니다. 이런 상황에서는 직접 해당 담당자에게 문의하시는 것이 좋을 것 같아요.

그리고 마지막으로, 내담자님의 인생은 내담자님이 살아가는 방법에 따라 결정됩니다. 자신의 강점과 단점을 인정하면서 살아가면, 부족함보다 더 큰 힘을 얻을 수 있습니다.

고민 좀 들어도 될까요

새로운 사람들과 일할 때 말을 걸기가 어렵다고 하셨군요 이에 대해 어떤 고민이 있으신가요

외톨수같은 사람이 되어가고 있다고 느끼신다니 어떤 이유로 그렇게 느끼시나요

새로운 사람들과 대화를 나누는 것은 어려운 일입니다 만약 다른 사람과 소통하는 것이 너무 어렵다면 일이 힘들어질 수 있으며 조직 내에서 발생할 수 있는 협업 팀워크 등의 문제로 인해 업무에 지장이 생길 수 있습니다

타인과 소통하는 능력을 향상시켜 자신감을 높이고 일의 진행이 원활하게 되도록 하면 좋을 것 같습니다

첫번째로는 누군가에게 자신의 얘기를 들려보는 것이 도움이 될 수 있습니다 상담실처럼 이야기를 들어줄 수 있는 공간에서 다른 사람의 이야기를 들어보면서 자신의 입장과 다른 시각을 얻을 수 있습니다

그렇다면 인터넷이나 SNS 등에서 자신과 비슷한 경험을 한 사람들과 소통해보는 것도 좋은 방법입니다

두번째로는 새로운 사람들과 대화할 때에는 최소한의 목표와 계획을 세워야합니다 일상적인 일상 대화 주말 계획 취미 등으로 시작해보세요 서로의 관심사를 알아가며 더욱 긴밀하게 대화를 이어갈 수 있습니다 세번째로는 자신을 위한 시간을 가져보세요 관심 있는 분야에 대해 배워보거나 취미 생활을 찾아보세요 일상에서 자신에게 맞는 적당한 활동을 찾아 적극적으로 참여하면 자신감을 높일 수 있습니다

단체 활동에 참여하는 것이 좋습니다 회사 내에서 참여 가능한 동호회나 팀 빌딩 활동에 참여하거나 지역에 있는 봉사단체 등에 참여해보세요 단체 내에서 각자의 역할을 수행하면서 서로의 장점을 알아가며 자신감을 키울 수 있습니다

많은 도움이 될 거예요 마지막으로 적극적으로 움직이는 것이 중요합니다 새로운 사람들과 대화를 나누는 것은 어렵지만 기회가 있을 때 적극적으로 얘기하도록 노력해보세요 더 많은 기회를 놓치지 않기 위해서는 적극적인 자세가 필요합니다

조급하실 필요 없어요 시간이 필요한 거니까요 당신이 원하는 방향으로 나아갈 수 있도록 함께 노력해보아요

내담자님은 대학생생활에서 자신만의 즐길 거리가 없어 무기력감을 느끼시는 것 같습니다 대학을 다니는 것이 싫어져 수업에서 집중이 안되고 식당에서 밥을 먹어 돌아오는 것도 힘들어

지셨다고 하네요. 이러한 무기력감이 학업에도 영향을 주어 학업생활이 어려워진 것 같습니다. 내담자님의 고민에 대해 함께 해결해 보려고 합니다.

내담자님의 무기력감은 주로 대학생활에서 자신의 역할을 찾지 못한 것이 원인으로 추측됩니다. 그리고 대학생활에서의 대인관계 문제도 무기력감을 조장하는 요인입니다. 대학생활은 또한 여러 가지 활동을 할 수 있는 기회가 많습니다. 하지만 그 중에서 내담자님이 관심을 가지고 싶은 활동을 찾지 못해서 무기력해지게 되었을 수도 있습니다. 내담자님의 상황을 바꾸려면 먼저 대학생활에서 참여할 수 있는 동아리와 같은 활동을 찾아보는 것이 좋습니다. 이를 통해 적극적으로 대학생활을 즐기고 친구와 교류하는 시간을 가지는 것이 중요합니다. 특히 관심을 가지고 싶은 분야의 활동에 참여해보는 것도 좋습니다. 자신이 좋아하는 것을 하면 그것에 대해 열정을 가지고 꾸준히 발전시킬 수 있을 것입니다. 또한 인터넷에서 관심 분야의 정보를 찾아보는 것도 좋을 것입니다.

그렇습니다. 내담자님은 대학생활을 하며 친구들과 함께하는 활동에 대해 무관심한 것 같습니다. 이러한 경우 대학생활 전반에 걸쳐 전공과 관련된 활동에 참여하면 좋습니다. 이를 통해 관심사를 공유하며 친해질 수 있습니다.

그렇습니다. 마지막으로 무기력감과 대인관계문제는 우울증과 연관이 있으므로 상담을 받아보시는 것을 추천드립니다.

내담자님, 상담을 들어주시면서 조금이라도 힘이 나셨으면 좋겠습니다.

감사합니다. 이제 조금은 힘이 나셨을까요?

긴 시간동안 이사하면서 새로운 환경에서 적응하는 것이 쉽지 않다는 고민을 가지고 계시군요. 조금 더 자세한 사항을 말씀해 주시겠어요?

당신이 새로운 환경에서 적응하는 것이 어려운 이유는 무엇인가요? 그리고 이전에 이사하거나 새로운 환경에서 적응하는 데 문제가 있었나요?

새로운 환경에 대한 적응은 다소 시간이 걸리는 과정이라는 것은 맞습니다. 또한 새로운 도시나 나라로 이사하는 경우 이전의 사람들, 문화, 생활 방식 등과 완전히 다른 환경에서 살아야 하기 때문에 이전의 생활 습관에 익숙해진 상태에서 새로운 환경에 적응하는 것이 쉽지 않을 수 있습니다. 이로 인해 내담자님은 새로운 환경에서 적응하지 못하는 것과 동시에 '나만 이런가?', '내가 이상한가?'라는 생각에 시달리게 된 것 같습니다. 새로운 환경에 적응하는 것은 다소 시간이 걸리는 과정입니다. 따라서 첫번째로 해야 할 것은 새로운 환경에 적응하는 것을 인정하고 자신의 감정을 받아들이는 것입니다.

적응에 대한 규칙이나 법칙은 있지 않으므로 자신만의 방법으로 새로운 환경에 적응할 수 있습니다. 따라서 새로운 환경에 적응하려면 새로운 경험을 만드는 것이 중요합니다. 새로운 것

들에 대해 열려있는 태도를 유지하고 관심을 가지며 긍정적인 시각으로 바라보는 것이 좋습니다 이로써 새로운 환경에 적응하는 데 도움이 될 수 있습니다 또한 현재 살고 있는 지역에서 다양한 문화 행사나 이벤트에 참여하며 사람들과 소통하고 다양한 경험을 쌓는 것도 좋은 방법입니다

예 적극적으로 새로운 것들에 도전하면 자연스럽게 새로운 환경에 빠르게 적응할 수 있습니다 새로운 것들을 시도하면서 새로운 사람들과 인사를 나누고 다양한 경험을 쌓아보세요 그리고 적극적인 자세로 활동을 하는 것이 자신에게 맞는 적응 방법이 될 수 있습니다

알겠습니다 연봉협상에 대해 궁금하신게 있으신가요

일단 협상을 하기전에 내가 어떻게 대처해야할지 불안함을 느끼시고 있으시네요 협상은 각자의 입장에서 접근하기 때문에 서로의 입장에 대해 파악하는 것이 중요합니다 이를 위해서는 먼저 자신의 입장과 회사의 입장에 대해서 알아보는 것이 좋습니다

먼저 자신의 경력과 실적 지난 연봉을 바탕으로 연봉 산정의 근거를 준비해주세요 그리고 회사의 경영 전략과 상황 비즈니스 모델과 전망 등에 대한 정보를 수집하여 회사의 입장을 이해해보세요 이를 통해 미리 요구액에 대한 이해도를 높일 수 있습니다

협상은 서로의 입장을 존중하는 마음으로 진행하는 것이 좋습니다 연봉협상은 회사와 직원 모두 이익을 추구하기 때문에 서로의 입장을 이해하고 감정적으로 대처하는 것이 아니라 합리적으로 이해하고 협상할 필요가 있습니다

그럴 수 있습니다 하지만 저희 상담소는 항상 열려 있으니까 언제든지 찾아오시면 됩니다 마음이 무겁거나 고민이 있으시면 제가 들어드릴게요

일을 하면서 건강과 가족 업무 등 여러 가지를 동시에 신경 쓰고 있어 고민이 많은 것 같습니다 출근하기 전부터 속이 시리고 머리가 아픈 등의 신체 증상이 나타나며 업무가 많아지면서 일상생활에서도 어려움을 겪고 계시네요 이러한 상황으로 인해 가족들과의 시간도 줄어들고 집안일도 처리하기 어려워졌다는 것이 새삼스러웠습니다 내담자님 그동안 고생 많으셨어요

내담자님의 고민은 직장생활에서의 스트레스와 가족과의 균형있는 관계 유지에 대한 고민이 아닐까요 일을 하면서 머리와 몸이 힘들어지면서 일상생활에서도 어려움을 겪고 계시는 것으로 보입니다 이러한 스트레스는 회사 업무의 부하 업무의 불균형 등으로 인해 발생하고 이를 감당하기 힘들어져 집안일 가족과의 시간 등이 당겨지는 부분이 있다면 적절한 대처가 필요합니다

그런가요 저희 상담을 위해 어떤 상황인지 자세히 말씀해주세요

이제는 잠도 자지 못하고 아침에 일어나기 귀찮아지며 일을 하기 싫어지며 술을 많이 마시고 혼자만 있게 된다고요 이러한 상황이 괴로우시겠네요 회사 일 때문에 정신적으로 많이 힘드시다고 하셨죠 현재 내담자님이 어떠한 상황에서 고통을 느끼시는지 그리고 어떻게 해결해 나갈 수 있는지 함께 고민해봅시다

지금과 같은 어려운 상황에 처하시면 지치고 힘들어지시겠죠 그러면 함께 이 문제를 해결해봅시다

일을 어떻게 해결할지가 중요합니다 먼저 일의 강도를 줄이고 업무량을 조정해볼 필요가 있습니다 또한 부족함을 느끼셨다고 했는데 이는 일의 능력을 향상시키기 위해 교육을 받거나 경력개발에 집중해보세요 그리고 지금까지 스트레스를 푸는 방법으로 술을 마신다고 했는데 이는 오히려 더욱 스트레스를 쌓게 될 수 있습니다 따라서 건강한 습관을 유지하며 충분한 수면과 운동으로 스트레스를 푸는 시간을 가지는 것이 좋습니다 또한 주변사람들과 대화를 나누는 것도 중요합니다 이외에도 스트레스를 관리하는 방법으로 명상과 같은 기법을 사용하거나 취미생활에 몰두하여 스트레스를 관리해보세요

예 맞습니다 일에 대한 공포심이 생기며 더욱 스트레스가 높아질 수 있는데 먼저 부담이 큰 업무를 먼저 처리하고 업무의 우선순위를 재설정해보는 것이 좋습니다 또한 자신감이 부족한 상황에서는 일의 능력을 향상시키는 노력이 필요합니다 명상과 같은 기법을 사용하여 스트레스를 극복할 수 있도록 노력해봅시다

그럴 때는 쉬는 시간을 갖고 휴식을 취하는 것이 좋습니다 충분한 휴식을 취하면 다시 열심히 일할 수 있는 힘을 찾을 수 있습니다

그런 일이 있으니 힘드시겠어요 어떤 상황에서 싸우시나요

그런 일이 반복되면 지치고 힘들어질 수 있겠죠 그렇다면 왜 싸우게 되는 거 같아요 상대방과 대화할 때 생각보다 어려움을 느끼지 않으세요

그렇게 어려운 말들을 하시는 건가요 대화하면서 더 이해할 수 있도록 상대방의 말을 귀 기울여서 듣고 이해해보세요 그러면 상대방도 이해하려고 노력할 거예요

힘들고 어려운 일들이 발생할 수 있겠지만 가족들과 더욱 친밀하게 지낼 수 있는 방법들이 있습니다 함께 대화하면서 서로 이해하는 것이 중요합니다 상대방의 의견도 존중해보세요 또한 서로 불만이 있을 때 감정을 숨기지 말고 이야기해보세요 그러면 서로 이해할 수 있는 중간지점을 찾을 수 있습니다

가족들과 대화를 나누고 서로 감정을 이해하며 함께 행동할 수 있는 방법들을 고민해 보시면

좋겠어요 감정을 표현하는 방법도 중요하죠 상대방의 입장을 고려하면서 이야기해보세요 또한 가족들과 함께 시간을 보내며 서로의 관점을 이해하는 것도 중요합니다

대화할 때 자신의 말이 끊기는 것은 누구나 일어날 수 있는 일입니다 이때는 다시 천천히 생각을 정리하면서 말씀해보세요 또한 말로 표현하는 것이 어려울 수도 있으니 표현이 어려울 때는 눈이나 손짓을 이용해 보세요

당신이 어떻게 느끼는지 이해합니다 혼자서 일하면서 이러한 어려움을 겪는 것은 정말 힘들 겁니다 불안감을 느끼고 자신이 잘못하고 있는 것 같은 기분을 느끼신다면 더욱 힘들겠죠 하지만 당신은 당신이 이러한 어려움을 겪고 있다는 것을 인지하고 이에 대해 해결하기 위해 상담을 받아보시려는 거잖아요 이게 얼마나 대단한 일인지 자랑스러워요

맞아요 불안하고 어려운 상황에 처한 당신이 이런 어려운 상황에 대처하기는 쉽지 않을 거예요 하지만 함께 좀 더 구체적으로 생각을 해보면 이 어려움을 어떻게 극복할 수 있을지 함께 찾아볼 수 있을 거예요

그렇죠 그러면 우선 다른 직원들도 마찬가지로 불만이 있고 서로의 실수를 비난하고 서로 혼내는 일이 잦다는 것을 인지하시는 게 좋아요 또한 이러한 일들은 누구나 겪을 수 있다는 것도 알아두세요 이런 상황에서 가장 중요한 것은 서로를 이해하고 더불어 일의 성격에 대한 상호 이해를 이루는 것입니다

그렇죠 적어도 한 명의 지지와 친구같은 동료의 있다면 상당히 편안해질 거예요 하지만 그런 동료를 만들기 위해서는 우선 다른 직원들과 이야기하는 것부터 시작해보세요 처음에는 누구든 어색하겠죠 하지만 다른 직원들의 활동에 참여해보면서 친해지는 것도 좋은 방법입니다 처음부터 완전히 친해지기는 어려울 수 있습니다 하지만 차근차근 함께 일하면서 친해지는 것도 좋은 방법이에요

처음에는 어렵겠죠 하지만 시간이 지나면서 당신에게 맞는 적절한 방법을 찾아나가시면 됩니다 더불어 자신의 활동에 참여하는 것도 좋은 방법입니다 동아리나 스포츠 등의 동아리에 참여하면 새로운 인간관계를 형성할 수도 있고 건강을 챙길 수도 있습니다

정말 좋은 생각이에요 우선은 차근차근 시도해보시고 어려움이 있다면 언제든지 상담을 받아보세요 전문가의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다

일을 하면서 느끼시는 스트레스 때문에 머리가 복잡하고 힘이 들어가는 것 같네요 그 스트레스가 무엇인지 조금 더 자세히 얘기해주실 수 있나요

내담자님은 일을 하면서 느끼는 스트레스 때문에 많은 것들을 포기하고 싶어지는 것 같네요 이 일을 할 수 있을까 이 일을 하면 좋은 결과가 있을까 내가 할 수 있는 최선을 했는데

왜 결과는 이러지 이러한 고민 때문에 머리가 복잡하고 힘이 들어간다는 것 같네요 이러한 고민으로 현재 머리가 복잡하고 힘이 들어가고 있습니다 스트레스는 일의 부담감 고민거리 책임감 등으로 발생할 수 있지만 일을 효과적으로 수행하기 위해 내담자님이 가진 능력과 역량에 대한 신뢰 그리고 자신의 일을 충분히 이해하는 것이 중요합니다

스트레스를 덜 받으려면 다음과 같은 방법들을 고려해보실 수 있습니다 첫째 자신이 할 수 있는 일에 집중하고 그것을 신뢰하는 것입니다 둘째 스트레스를 받았을 때 적극적인 대처법을 찾아서 스트레스를 줄일 수 있도록 하는 것입니다 셋째 스트레스를 받았을 때 자신의 상황을 공유하고 이해해줄 수 있는 사람과 대화하거나 이를 해결하기 위해 전문가의 도움을 받아보는 것입니다 넷째 적절한 스포츠나 운동 여가활동 등으로 스트레스를 해소하는 것도 좋습니다 다섯째 하루의 시작과 끝에 자신의 감정과 마음을 확인하는 시간을 가지는 것도 좋습니다 이러한 방법들을 고려해보시면 스트레스를 조금 더 효과적으로 관리할 수 있을 것입니다

내담자님 제가 드리는 조언은 다음과 같습니다 일의 성과를 인정받는 것이 좋지만 항상 그러한 성과를 내지는 못합니다 그런 경우에는 자신이 해낸 일에 대해 충분히 인정하고 칭찬해줘야 합니다 또한 자신의 능력을 제대로 인식하지 못하는 것은 스트레스의 원인 중 하나입니다 내담자님은 어떤 일에서든 끈기와 인내심을 가지고 열심히 해내는 분이시니 자신의 장점을 찾아내고 그것을 개발하는 것도 좋은 방법입니다 그리고 자신의 역량을 제대로 인식하고 효과적인 일을 수행하면서 그 일의 의미와 가치를 인식하는 것이 중요합니다 스트레스를 해소하는 가장 좋은 방법 중 하나는 자신이 하는 일에 대한 의미와 가치를 인식하고 그것에 흥미와 열정을 불어넣는 것입니다

그렇습니다 자신의 역량과 능력을 인식하고 자신이 하는 일에 대한 의미와 가치를 느끼는 것은 스트레스를 덜 받을 수 있는 한 가지 방법입니다 그러나 스트레스는 단순한 개인적인 문제로 볼 수 없습니다 스트레스가 지속될 경우 이를 개인의 질병으로 생각해야 합니다 때로는 전문가의 도움이 필요한 경우도 있습니다

어떤 고민을 상담하러 오셨나요

내담자님은 항상 업무에 최선을 다하시면서도 높은 성과를 내지 못하고 있는 것 같아요 이런 과정에서 '제대로 하고 있는지' 확신이 들지 않고 주변 동료들보다 못하다는 생각으로 자존감이 떨어지고 있는 것 같습니다 이에 대한 해결책을 같이 찾아보고자 합니다

내담자님 업무에 대한 성과 부족감을 느끼시는 것은 자존감에 대한 문제로부터 나올 수 있습니다 더 높은 성과를 내야 한다는 목표를 가지고 일을 하면서 자신보다 뛰어난 동료들이 있는 것처럼 느끼고 그것이 자신의 역량부족으로 연결되는 경우가 많습니다 또한 상사나 주위 동료들로부터 '이 업무는 어떻게 진행해야 할까요' '이렇게 하면 좀 더 나은 방법이 될 것 같아요' 등의 조언을 받으면 자신의 업무능력에 대한 자신감이 떨어지기도 합니다

내담자님 어떤 업무에 대한 경험이 적다면 그것이 불안감을 가져오기 마련이에요 그러나 충분한 경험이 쌓인 후에는 업무의 과정과 기술이 자신에게 익숙해지면서 더 이상 불안감을 느끼지 않게 됩니다 자신감을 높이기 위해서는 충분한 경험과 실력이 필요하지만 '경험'과 '실력'은 시간이 지날수록 높아지는 것이며 단기간에 높이기 어려운 것입니다 따라서 지금 당장에 어떤 부분에서 성과가 부족한 것인지에 대해서 파악해보고 그 부분을 보완해 나가면서 성과를 높이는 노력을 하시는 것이 좋겠습니다

자신의 일에 대해서 더 잘할 수 있는 방법이 있다면 찾아서 적용해 나가면서 개인의 업무 능력을 향상시켜 보는 것도 좋은 방법입니다 업무를 잘하고자 하는 의지가 있는 업무를 효과적으로 수행하기 위해서 필요한 능력 기술 등을 배우고 적용하는 노력을 해야 합니다 또한 내담자님 자신의 장점을 살려서 자신의 업무 능력을 강화하면서 자신에 대한 자신감을 회복해 보는 것도 좋은 방법입니다 내담자님이 업무를 잘하는데 있어서 가지고 있는 장점들을 꼽아 보면 '매우 열심히 하시는 분' '한번 시작하면 끝을 내시는 분' '동료와 소통이 잘되시는 분' 등이 있을 것 같아요

마지막으로 주변의 '잘하는 사람'을 보면서 자신과 비교하지 않는 것도 좋을 것 같습니다 다른 사람과 비교를 하게 되면 자존감은 떨어지게 되고 불안감이 증가하기 때문입니다 자신의 성과를 올리기 위해서는 다른 사람이 아니라 자신의 노력과 실력이 중요합니다 어떤 해결 방안이 가장 적절한지는 스스로 생각하면서 찾아가는 과정이 중요합니다 그리고 그 과정에서 상담사와의 대화를 통해 자신이 생각하지 못한 좋은 아이디어를 얻을 수도 있습니다

어떤 조언이 도움이 되었는지 기억하고 계시면서 자신의 업무능력을 향상시키는데 노력해보시길 바랍니다

많은 일이 일어난 것 같군요 그렇게 걱정 많이 하지 마세요 그런데 혹시 어떤 전화를 받고 계신 건가요

이번 일로 인해 가족 관계에서는 어떤 일이 일어난 건가요

그것은 굉장히 힘든 상황이지군요 이런 경우 가족 내에서는 서로 간섭하기도 하고 생활 패턴이 바뀌어서 여러 가지 문제들이 발생할 수 있습니다 하지만 그래도 이런 경우는 함께 문제해결을 찾아보는 것이 중요합니다 제 생각에는 가족간 돈에 대한 의사소통이 중요하며 가족들끼리 서로 감정적인 부분에서 서로 간섭하면서도 이를 해결해 나가야합니다

먼저 이번 일로 내담자님이 느끼시는 불안감을 해소하는 것이 중요합니다 그리고 가족간 돈을 관리하는 방법을 함께 정하는 것도 좋을 것 같습니다 그리고 한 명이 돈에 대해서 관리하게 되면 다른 사람들도 이를 인지하면서 자연스럽게 돈 관리가 쉬워질 수 있습니다 이번 상황에서는 건전한 신용관리가 중요하며 내담자님이 본인이 사용하지 않았음에도 대출금이 발생하는 등 부동산이나 자동차 등 대출 금액에 대해서는 더욱 신중하게 접근해야합니다

공감대가 맞지 않다는 건 어떤 말씀이신가요

내담자님은 과연 왜 이런 걸까요

이에 대한 원인은 어떤 것들이 있을까요

내담자님은 친해지고 싶은 사람들과 이상하게 잘 통하지 못하신다고 하셨습니다. 이러한 증상이 나타난 이유는 내담자님 스스로 친구와의 대화가 부족하다고 생각하시는 경우가 많으며 다른 친구들과 비교하여 자존감이 떨어진다는 느낌을 받으셨기 때문일 수 있습니다. 이러한 불안감으로 인해 내담자님이 친구들과 마음을 터놓고 대화하는 것이 어렵고 이러한 경험을 계속해서 쌓아 나갔기 때문에 지금처럼 불안해진 것이 아닐까 합니다.

내담자님 친해지고 싶은 사람들과 잘 통하지 못하시는 것은 일시적이고 단기간 진행되는 것이 아닐 수 있습니다. 친구가 생기는 것은 시간과 경험이 충분할 때 자연스럽게 생기는 일입니다. 그러나 일상생활에서 쉽게 친구를 사귄다 할 수 없을 때 공통된 관심사를 가진 사람들과 친해지는 것도 좋은 방법입니다. 내담자님이 관심 있는 분야의 동아리나 학교 내의 스터디 그룹 등을 찾아보세요.

내담자님이 누구와나 상황을 공유하고 이해해 줄 수 있는 사람이 있다면 그 사람에게 말해보세요.

학교생활에서 불안감을 겪을 때는 이를 이겨내기 위한 명상이나 운동을 추천드립니다. 이러한 물리적인 방법은 심신의 안정을 도움으로써 불안을 더 이상 크게 만들지 않아줄 것입니다.

해보시는 것도 좋을 것 같습니다.

내담자님 무엇이 궁금하시고 무슨 고민이 있으신가요

내담자님 공강 시간이 많아져서 쉴 때가 많다는 것이 현재 고민의 시작이 되시는 것 같네요. 이런 불안한 기분이 계속되는 이유가 무엇인지 함께 이야기해 볼까요. 내담자님은 공강 시간이 늘어나면서 자신만의 시간이 늘어나게 된 것은 좋은 일이지만 이를 휴식의 시간으로 사용하기 어려워 지고 있는 것 같아요. 또한 자신이 하고자 하는 일에 대한 기준을 높게 설정해서 아무것도 하지 않으면 나쁜 사람이 된다는 불안한 마음이 계속되고 있는 것 같아요.

공강 시간을 휴식으로 활용할 수 있는 방법을 찾는 것이 중요해요. 만약 휴식이 필요하다면 자신이 원하는 것을 하는 것도 나쁘지 않은 방법입니다. 또한 스스로를 평가하는 기준이 높은 경우에는 어려운 상황입니다. 그러나 누구보다도 자신이 좋고 소중한 사람이라는 것을 꼭 기억해 주세요. 자신이 진정으로 하고 싶은 일이 무엇인지 찾아보세요. 몸과 마음이 편안해지는 일을 찾으면 좋겠네요.

잠시 시간 내주셔서 감사합니다 어떤 얘기를 나누고 싶으신가요

업무에 대해서는 무엇이 어려우신가요 좀 더 자세히 말씀해 주시겠어요

제가 들은 내용으로는 이전 상사분이 하시던 일을 이어받아 업무를 수행하고자 하시는 것이 어려워 하시는 것 같아요 새로운 업무에 대해 불안한 마음을 느끼시는 건가요

새로운 업무에 대해서는 불안한 마음이 들 수밖에 없습니다 업무를 잘 수행하고자 하는 마음이 있어서 그렇죠 그러나 새로운 일을 할 때는 반드시 완벽하게 해내려는 마음을 떨쳐내야 합니다 업무를 시작할 때는 일단 자세히 파악하셔야 합니다 어떤 업무부터 시작해야 하는지 무엇이 우선인지 계획을 세우시는 것이 좋습니다 또한 작은 목표부터 달성해보세요

작은 목표는 전체 업무를 한꺼번에 완수하는 것이 아니라 업무의 일부를 집중적으로 처리하고 그 결과를 볼 수 있도록 하는 것입니다 예를 들어 하루에 어떤 업무를 시작하고 완료할지 시간을 정해서 목표를 설정하는 것입니다 이렇게 목표를 세우고 그 결과를 확인하며 차근차근 달성하면 자신감도 생기고 스트레스도 줄어듭니다 또한 업무에 대한 지식이나 스킬이 부족하다면 다른 동료에게 도움을 요청하면 됩니다

그러면 업무 내용에 대해 좀 더 자세히 들어볼까요 업무의 내용과 목적 필요한 업무 자료 상대방 등에 대해서 파악해보세요 그 후 그 중에서도 가장 중요한 것을 중심으로 업무를 진행하면 됩니다

그렇게 말씀하시면 스트레스를 느낄 수밖에 없겠지만 실패를 경험한다는 것은 자신의 한계를 넘어갈 기회가 된다는 것입니다 어떤 일이든 많이 시도해보고 경험하면서 발전해나가야 합니다 그러나 실패가 당장 큰 문제가 되지 않도록 조심해야 합니다 자신에게 적절한 수준의 도전을 하면서 업무를 수행하는 것이 좋습니다

당연한 것이지만 누구나 새로운 일을 시작할 때 어려움을 느끼는 것입니다 하지만 업무를 시작할 때는 조금만 차분하고 천천히 한 단계씩 진행하면서 목표를 달성해 나가면 됩니다 조금씩 업무에 익숙해져 가면서 업무에 대한 자신감도 쌓아나가 보세요

알겠습니다 저희가 대화하며 내담자님이 어려운 상황을 이겨내시길 응원하겠습니다 이번엔 여자친구와 어떤 문제가 있으신가요

내담자님이 좋아하는 여자친구와 자꾸 갈등이 생기신다고 하셨군요 이것은 대화에서 문제가 생긴 것 같아서 서로의 이야기를 잘 들어주지 않았거나 서로의 상황을 이해하지 못했기 때문일 수 있습니다 서로 말을 잘 듣고 이해하는 것이 중요하답니다 그렇다면 내담자님이 먼저 상대방을 이해하는 태도를 가지고 상대방의 이야기를 잘 들어주는 것은 어떨까요 서로의 이

야기를 잘 들어주면 상대방도 내 이야기를 이해한다는 느낌을 받을 수 있고 대화에 흥미를 가질 수 있습니다 내담자님 상대방이 내 이야기를 잘 이해하는 것도 중요하지만 상대방과 말하는 상황에서 서로의 비언어적 요소를 함께 고려해야 합니다 그래야 서로에게 더욱 많은 배려와 이해를 보일 수 있으니까요 어떻게 생각하시나요

그렇다면 일단 상대방의 이야기를 듣는 것이 중요합니다 그리고 상대방의 말에서 잘못됐거나 미처 못 이해한 부분이 있으면 질문을 통해 재차 확인하고 이해하려는 태도를 가지세요 표현과 말투 언어 등은 상황마다 다르기 때문에 이를 이해하면 갈등을 예방할 수 있습니다 만약 그래도 갈등이 심해진다면 서로가 잘못했다는 태도보다는 서로의 상황을 이해하고 싶다는 태도를 가지며 말해주세요 그럼 내담자님 함께 대화해가며 이 문제를 해결해나가봅시다

제가 내담자님과 함께 이 문제를 해결해나갈 수 있기를 기원합니다 내담자님 언제든지 상담이 필요하시면 말씀해주세요 이번 대화는 어떠셨나요

'좋아하는 사람이 있다'는 것은 참 힘든 일이죠 하지만 그 사람과 자주 연락을 하시는 것으로는 상대방의 마음을 모른다는 것을 잊으시면 안 됩니다 대화에서 상대방의 호감이 느껴진다면 이어서 관심을 갖고 대화하시면 좋겠습니다 지금 어떤 상황에서 마음이 불편한가요

많이 어울리고 자주 말을 하신다는 것은 서로간에 관심이 있는 것으로 받아들여질 수 있습니다 하지만 서로간의 관계를 파악하기 위해서는 대화만으로는 충분하지 않습니다 상대방의 행동을 꼼꼼하게 관찰하고 '내가 좋아하는 사람과 만나서 느낀 것'이나 '내가 좋아하는 사람이 말하는 내용이 무엇인지' 등 섬세한 관찰이 필요할 것 같습니다

예를 들면 상대방이 말하는 내용이나 그 사람의 표정 눈빛 태도 등이 내가 좋아하는 사람과 어울린다는 단서를 제공할 수 있습니다 또한 내가 좋아하는 사람의 관심사나 성격 등을 참고해서 그와 연관된 이벤트나 활동에 참여해보면 좋겠습니다

서로가 좋아하는 음악 콘서트에 같이 가는 것도 좋겠고 함께 관심이 있는 곳을 여행하는 것도 좋을 수 있습니다 그리고 가벼운 약속을 하는 것이 좋겠지만 마음에 걸리는 부분이 있다면 저와 함께 상의해보는 것도 괜찮습니다

좋아하는 사람과 함께 있으면서 편하게 지내고 싶지만 먼저 말걸기가 힘들다는 것이 불편하신 거죠 그렇다면 지금부터 당신의 안정을 위해서 좋아하는 사람이 관심을 가지게 될 만한 것을 찾아보세요 가령 취미 생활이나 인간관계 등에서 새로운 경험을 하거나 생활습관의 개선을 통해서 자신감을 높이는 것도 좋겠습니다

일 때문에 스트레스를 받고 계신 건가요 다른 사람들과 시간을 보내는 것이 어려워져서 그러시다니 슬픈 일이십니다 다른 사람들과 얘기하는 것이 좋은 해소 방법이 될 수도 있죠 일의 스트레스 때문에 어려운 일이신 것 같네요

일은 자신의 삶에서 중요한 부분이기 때문에 스트레스를 받는 것은 어쩔 수 없이 일어나는 일입니다 하지만 이러한 일들을 해결하는 방법이 있다는 것은 알고 계시죠 내담자님의 상황을 잘 이해하고 있습니다 일 때문에 스트레스를 받으시다니 정말 힘드실 것 같아요

제 생각에 내담자님이 해야 할 것은 스트레스를 푸는 방법을 찾아보는 것이에요 첫째로 일할 때 친한 동료와 이야기할 시간이 없어서 스트레스를 받고 계신 것 같습니다 단순히 일의 양을 줄이는 것이 불가능하다면 업무의 특성에 맞는 일정 계획을 통해 동료와 이야기할 수 있는 시간을 마련하시길 권해드립니다 다양한 방법으로 동료와 함께 활동할 수 있는 기회를 찾아보면서 서로의 스트레스를 공유해보는 것도 좋을 것 같아요

그렇습니다 첫째로 내담자님이 현재 어떠한 스트레스 요인이 있는지 다시 한 번 생각해볼 필요가 있어요 업무 외 활동을 할 시간이 없는 부분이 있는데 일이나 가족의 문제로 인해 사회적 활동을 하지 못하는 것은 스트레스를 증가시키고 인간관계 불안과 대인관계에 악영향을 미치기 때문입니다 이러한 결과는 당신이 더욱 고립되게 만듭니다 내담자님이 이러한 고민들을 가지고 있을 때 정말 힘들겠지만 당신은 이미 참 많은 일을 이겨내신 분이예요 다음으로 내담자님의 상황을 보면 스트레스와 우울감을 해소할 필요가 있어 보입니다

내담자님의 상황을 보면 스트레스와 우울감을 해소할 필요가 있어 보입니다 그런데 자신이 스트레스를 받는 것을 인지하는 것만으로도 굉장한 성취입니다 이제 내담자님은 스트레스를 해소하는 방법을 살펴볼 필요가 있습니다

맞아요 저희 같이 해결책을 찾아볼까요 첫째로 직장에서 스트레스를 줄이는 방법은 더 나은 업무 계획과 조직에서 적극적으로 알아봐야 합니다 주어진 업무를 담당할 때 업무의 중요도를 판단하고 일정을 계획하는 등의 업무 관리 방법을 적극적으로 적용할 필요가 있습니다 또한 규칙적인 운동이나 마음의 평화를 추구할 수 있는 명상 요가 등의 활동을 적극적으로 추천드립니다 둘째로 내담자님이 집에서 시간을 보내시는 경우가 많은데 업무 외 활동을 할 시간을 조금 마련해보시는 것도 좋을 것 같아요 일이나 가족의 문제로 인해 사회적 활동을 하지 못하는 것은 스트레스를 증가시키고 인간관계 불안과 대인관계에 악영향을 미치기 때문입니다 집에서 공부만 하지 않고 다른 사람들과 만나는 것도 좋은 방법이에요

정말 좋은 생각이예요 내담자님이 이렇게 생각해주신다면 제 역할도 잘 해낸 것 같아요 내일부터 적극적으로 실천해보시길 바라겠습니다

일을 못한다는 것을 자주 생각하시나요

그렇다면 일을 해낼 수 있다는 생각을 하셨나요

또한 업무 스케줄 관리를 잘 하여 효율적으로 일을 처리할 수 있도록 계획을 세워보세요 이 일을 수행하기 위해 필요한 조건들을 정리하고 업무 일정을 세우는 등 프로젝트 관리에 대한

방안을 생각해보면서 일을 처리할 수 있도록 준비하세요

불안과 스트레스를 줄이기 위해서는 규칙적인 운동을 하거나 식습관을 개선하고 충분한 휴식을 취하는 것이 좋습니다 이때 친구나 가족 등에게 스트레스 상황을 얘기하고 감정이나 생각을 털어놓는 것도 좋습니다

다른 사람들과 대화할 때 불안한 마음이 드는 이유가 무엇인가요

자신감이 부족하시다는 건 어떤 느낌인가요

그러면 왜 그런 생각이 드는 걸까요

다른 사람들에게 실망하면 안 된다는 부담감 때문에 조심스럽게 대하려고 하는 것 같습니다 그렇다면 지금까지 내담자님이 느낀 불안감과 부담감을 해결할 수 있는 방법에 대해서 생각해 보셨나요

내담자님이 대화를 편하게 나눌 수 있는 분위기에서 함께 생각해볼까요 이야기 해보면서 내담자님이 어떤 생각을 하시는지 어떤 것에 불안감을 느끼시는지 어떤 것이 부담스럽게 느껴 지시는지 들어봅시다

그렇다면 제가 추천해드릴 수 있는 자신감을 높일 수 있는 방법을 몇 가지 소개해보도록 하겠습니다 첫째 자신의 강점을 찾아보세요 내가 어떤 부분에서 잘하는지 자신의 장점을 알면 자신감이 높아질 수 있습니다 둘째 다른 사람들과 대화할 때 틀에 박히지 않도록 한다면 좋습니다 자신의 생각과 감정을 자유롭게 표현하며 대화를 하면 불안한 마음이 줄어들 수 있습니다 셋째 실패하면 실패한 만큼 배울 수 있다는 것을 기억해보세요 실패를 통해 배울 수 있는 것을 찾는다면 실패에 대한 불안감이 줄어들 수 있습니다 내담자님이 부족하다고 생각하는 자신감을 찾는 것은 쉽지 않습니다 하지만 꾸준한 노력과 시간을 통해 자신감을 높일 수 있습니다 또한 대인관계를 맺는 것을 지양하고 다른 사람들과 소통하는 것이 부담스러우 시다면 대인기피증이 있을 가능성이 있습니다 다음 상담 때는 대인기피증도 함께 이야기해보면 좋겠습니다 내담자님의 고민이 조금이나마 해결되시길 바랍니다

어떤 고민을 상담해 드릴까요

내담자님은 부모님과 대화가 어렵다고 느끼시며 부모님께서 사랑을 주지 않는 느낌이 들어 우울하신 상태인 것 같아요

가족관계에서 소통의 어려움은 굉장히 흔한 문제입니다 보통 부모님과의 대화가 어려운 이유는 서로의 성격 가치관 생활습관 등이 다르기 때문입니다

그렇다면 상대방의 시각에서 문제를 바라보며 이해하려 노력하는 것이 중요합니다. 대화는 정서적인 소통으로 자신의 생각과 감정을 상대방에게 잘 전달할 수 있도록 대화를 준비해보세요. 상대방의 말에 귀를 기울이고 존중하는 태도를 가지는 것도 중요합니다.

대화에는 준비가 필요합니다. 대화를 할 때 상대방의 시각에서 문제를 바라보며 이해하고 존중하는 태도를 가지는 것이 중요합니다. 또한 대화는 자신의 생각과 감정을 상대방에게 잘 전달할 수 있도록 대화를 준비해야 합니다. 이렇게 대화를 하면서 서로 간에 좋은 인상을 심어줄 수 있습니다.

먼저 대화할 때는 대화할 시간과 장소를 정하는 것이 중요합니다. 그리고 대화를 할 때는 상대방의 마음을 헤아려보는 것이 좋습니다. 상대방의 말에 귀를 기울여주는 태도로 대화를 진행해보세요.

그리고 가족이 함께 시간을 보내는 것도 도움이 될 수 있습니다. 가족 여행이나 놀이공원, 영화나 음악감상 같은 좋은 경험을 함께하는 것이 가족 관계를 개선하는데 도움이 될 수 있습니다.

이후에도 힘든 마음이 계속 되시면 언제든지 저를 찾아주세요.

회사에서 일하는게 안좋다는 이유가 무엇인가요? 좀 자세히 말씀해주세요.

그러니까 회사에서 불안하고 불편하고 제대로 된 지도와 지시가 없어서 매번 업무내용을 명확하게 알 수 없어 불안하다는 말씀이신가요?

괜찮은 상태로 이야기해주실 수 있나요?

그럼 먼저 무엇 때문에 상담을 받으러 오셨나요?

내담자님이 다른 사람들과 대화를 할 때 이상한 말을 해버리는 것과 누군가에게 말을 건네기가 두렵고 무서워 대화를 시작하지 않으려는 것이 괴롭고 불안하다고 말씀하시네요. 이러한 문제를 함께 생각해보도록 하겠습니다.

일단 대화를 할 때 이상한 말을 해버리면 어떤 대화도 계속되지 않아 상대방과 소통을 하지 못하게 되는 경우가 많아지기 때문에 이로 인해 사회적으로 소외감을 느끼게 됩니다. 그리고 이런 경험으로 인해 다른 대화를 건네기가 두렵고 무서워 대화를 시작하지 않으려고 하시게 됩니다. 또한 이러한 경험으로 인해 자존감과 자신감이 떨어져 우울증이나 감정적 불안감이 생길 수도 있습니다.

그렇다면 대화에서 이상한 말을 해버리는 것이 일상적인 일이라고 생각하고 이에 대한 대처법을 찾아보는 것은 어떨까요 대화에서 이상한 말을 해버렸을 때 이를 바로 잡아가며 '아 그게 아니라는 것은 이야기하고자 하는 것이 이거였어요'와 같이 표현하면 좋습니다

또한 대화에서 이상한 말을 해버리는 것이 일상적인 일이니 이러한 것에 대한 대비를 갖추어두는 것도 중요합니다

예를 들어 대화의 장소나 내용을 미리 준비하고 연습을 해봄으로써 대화가 수월하게 이어질 수 있도록 시도해보시는 것도 좋습니다 또한 상대방이 당신을 받아들이지 않을 가능성도 있으니 이러한 것에 대한 대비를 갖추어두는 것도 중요합니다

이러한 경우에는 대화의 장소나 내용을 미리 준비하고 연습을 해봄으로써 대화가 수월하게 이어질 수 있도록 시도해보세요 또한 상황에 맞는 대화를 준비하거나 단순히 상대방의 말을 듣는 것만으로도 대화가 시작될 수 있으니 작은 부분부터 시작해서 천천히 나아가면 좋을 것 같습니다

이러한 문제를 다루는 전문가와 상담하면 더욱 좋습니다 내담자님이 마음에 드는 전문가를 찾아보시면 좋을 것 같습니다

이제 조금이라도 편안해지셨으면 좋겠습니다 다른 걱정사항이 있으신가요

회사에서 일이 더러워지면서 회사 사람들이 줄줄이 떠나고 있다는 것이 스트레스가 되시고 더 이상 일을 할 수 없는 상황이라고 생각하고 계신것 같아요 제가 잘 이해하고 있습니다

이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 한번 차근차근 생각해보아요 불안한 마음을 다른 시각으로 바라볼 필요가 있습니다 이전에는 지각도 없고 프로젝트도 잘 마무리하시는 등 좋은 성과들이 있었으니 지금까지의 성과와 능력을 믿어보세요

그리고 일이 더러워지면서 회사 사람들이 줄줄이 떠나는 상황이 언제나 재발하지 않을 수도 있기 때문에 제가 상담사로서 추천드리는 방법들을 알려드릴게요

첫째 내담자님 자신이 왜 회사에서 일이 더러워졌는지 생각해 보세요 둘째 내담자님의 일의 우선순위를 정해보세요 셋째 일의 기간과 예산을 적당하게 분배하세요 넷째 회사에서 일의 감독이나 관리를 받으세요 다섯째 회사에서의 일의 불규칙성과 악영향을 미리 예측해 보세요 여섯째 자신의 기술 및 업무 역량을 향상시키세요 마지막으로 일이 마무리되면 휴식과 취미생활로 스트레스를 풀어보세요

그러면 당분간은 이렇게 해보시고 언제든지 저에게 다시 상담을 요청해주세요 추가로 괜찮으시다면 세션기간이 끝나셨을 때 어떤 마음으로 상담이 이루어졌는지 서베이를 받고 싶은데 괜찮으시겠어요

기분 좋게 이야기를 나누기 위해 첫 단추부터 끝까지 차근차근 이야기해주세요 어떤 고민이 있으신가요

그저 그런 상황을 알게 되어서 안타깝네요 내담자님은 혹시 사촌동생에게 무슨 일이 생길까 불안하신가요 사촌동생이 마약을 하는 것에 대해 어떻게 생각하시나요

내담자님의 상황은 너무 힘든 것 같습니다 사촌동생을 비롯한 가족 내부에 대한 대화가 없어진다면 서로의 갈등이 생기게 되고 마약중독자의 가족은 무력감을 느끼기도 합니다

사촌동생에게 마약을 하고 있다는 사실을 알렸다면 혹시 복구 가능성이 있는 수준이라면 전문가의 도움을 받을 수 있습니다 또한 대화를 통해 마약을 하게 된 이유나 상황을 들어보고 마약이 아닌 다른 경로를 제공해주세요 사촌동생이 한 일을 후회할 때 삶에 대한 불만 업무의 스트레스 가족 문제 등으로 마약을 시도하게 될 때가 있습니다 이때는 마약을 타이밍에 맞추어 준 것입니다 마약중독자는 본래 일을 해결할 수 있는 능력이 있기 때문에 굳이 마약에 의지해야 할 필요는 없습니다

사촌동생은 마약을 했다는 사실을 인지하고 자신의 의지를 통해 마약을 떨쳐내야 합니다 마약중독자가 가족이나 친구에게 구제를 요청하면서 극단적인 행동을 할 가능성도 있으므로 조심해야 합니다 이때 가장 중요한 것은 마약중독자의 의지입니다 마약중독자는 마약을 했다는 사실을 인지하고 자신의 의지를 통해 마약을 떨쳐내야 합니다 이때 가족이나 지인의 힘이 더해지면 마약중독자는 그 의지를 키울 수 있습니다

그럼 무엇이 어렵고 어떤 상황에서 고민을 가지게 되었나요

어떤 일에서든 처음에는 어려움이 있습니다 내담자님도 일하는 데에 어려움이 많은 상황에서 극복하고 싶어하는 거죠 그래서 이렇게 상담을 받으러 오셨다는 건가요

내담자님은 이번에 새로운 직장에서 일하시면서 상사와 다른 직원들과 대인관계에서 어려움을 느끼고 있다고 하셨군요 내담자님은 상사와 대화를 나누기 어렵다는 것 같아요 이러한 어려움을 극복하기 위해서는 조금 더 적극적으로 대화를 나눌 수 있는 방법이 필요합니다

일단 대화를 나눌 때는 다른 사람의 관심을 끌 수 있는 질문을 통해 대화를 이끌어 나가는 것이 중요합니다 대화를 이끌어 나가는 데에는 상대방을 듣고 이해하는 것도 중요해요 대화 주제는 서로의 관심사 또는 취미와 관련된 것들도 포함시킬 수 있어요 대화를 하다보면 서로를 알게 되고 더욱 친해질 수 있어요

상사와 대화를 나누기 어려운 상황이라면 인사담당자나 다른 사람들에게 상황을 말하고 조언을 받는 것도 좋은 방법입니다 그리고 가장 중요한 것은 긍정적인 마음가짐으로 일을 하는

것입니다 어떤 일이든 꾸준한 노력으로 문제를 해결할 수 있다는 생각으로 새로운 일을 시작해 보세요

저희 같이 상담을 시작해볼까요

우선 저희 함께 이야기를 나누는 이유가 무엇인지 말씀해주시겠어요

학교생활이 지루하고 힘들다는 말씀이시군요 그럼 어떤 점이 가장 지루하고 힘든신가요

수업에 대한 부정적인 인식이 많으시군요 수업에 대한 흥미 부족으로 이해도가 떨어져 집중력이 떨어지고 스트레스가 쌓인다는 것이네요 그렇다면 수업을 들으며 이해가 안가는 부분에 대해서는 어떤 점이 어려우신가요

수업에서 어려운 부분을 마주할 때 집중하기 어려워지고 스트레스가 쌓인다는 것이시군요 수업에서 이해가 안되면 과제와 시험에서도 난이도가 높아져 스트레스가 더욱 쌓이고 수업에 대한 긍정적인 인식이 부족해진다는 것을 알아두시면 좋겠어요

이 문제를 개선하기 위해서는 내담자님이 어떤 점이 필요한지 찾아보는 것이 중요해요 학교에서 시행되는 수업과 본인의 관심사가 맞지 않을 때는 수업에 집중하기 어렵습니다 내담자님이 관심 있는 분야를 새롭게 찾아보면 기분이 전환되어 스트레스를 해소할 수 있을 거예요 예를 들어 다른 전공 수업을 들어보는 것 수업 밖에서 다양한 활동을 하면서 친구를 만들어보는 것 학교 밖에서 자신이 관심 있는 일을 찾아보는 것 등이 있을 수 있어요

전공 수업이 너무 힘들다는 말씀이시군요 전공 수업을 듣는 것은 중요하지만 굳이 힘들게만 들을 필요는 없어요 수업을 이해하는 것이 중요하다면 수업을 들을 때 집중하는 것이 중요합니다 쉽게 이해되지 않으면 바로 질문을 하면서 수업을 듣는 것도 좋은 방법입니다 수업에 대한 긍정적인 인식을 부여할 수 있는 방법을 찾아보면 좋겠네요

수업을 들으면서 이해가 안되는 부분이 있으면 언제든지 물어보면 좋겠어요 또한 자신의 능력에 대한 자신감을 높이는 것도 중요합니다 스스로에게 양보하고 자기 자신의 삶을 즐길 수 있도록 노력해보세요 이 문제를 전문가와 함께 나누는 것이 좋을 수도 있습니다

이 문제를 전문가와 함께 나누는 것이 개선에 좋을 수도 있습니다 전문가와 함께 자신의 문제점을 파악하고 그에 맞는 대처방법을 배우면 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있습니다 상담사의 역할도 그 중 하나이죠

이 문제를 어떻게 해결할지 한번씩 생각해보시면서 기분이 좋아지도록 하세요 제가 드릴 수 있는 조언이 더 없으니까요

저희 함께 대화해보았습니다 이제 마무리하도록 할까요

어떤 고민이 있으신가요

그동안 어떻게 지내셨나요 혹시 그 분들과 이야기를 나눠보셨나요

그렇다면 지금부터 해볼까요

제가 이야기해드릴 내용은 내담자님이 협력하면서 스트레스를 덜 느끼게 하는 방법입니다 대부분의 동아리나 프로젝트의 성공은 모두가 함께 목표를 이루기 위해서 노력하고 그렇게 생각하기 시작한다면 가능합니다 그렇지만 실제로는 각자의 개인적인 이유로나 다른 일이 생겨 우선순위가 높은 일이 생긴다면 프로젝트에 대한 신경을 쓰지 않을 수 있습니다 내담자님이 하시길 권장하는 방법은 다음과 같습니다 첫째 프로젝트의 내용에 대해 충분한 이해를 하고 전체적인 계획을 세웁니다 둘째 누구에게 어떤 역할이 맡겨질지를 미리 결정하고 자신의 역할을 분명히 합니다 셋째 프로젝트의 진행사항을 주기적으로 보고하며 모두가 현재 상황을 파악할 수 있도록 합니다 내담자님이 무관심한 동아리 친구들보다 더 책임을 지면서 좀 더 열심히 하시면 좋은 결과가 있을 수 있을 것 같습니다

혹시 더 이야기하고 싶은게 있으시면 말씀해주세요

이번 상담의 목적은 무엇인가요

일이 제대로 안 되어 스트레스를 많이 받으시고 돈도 못 모아서 막막하다는 것 같아요

가족도 이해 안 해주시고 아이들과 시간도 못 보내고 알바하다가 남편이 혼내고 하셨다고 하시네요

내담자님 지금은 고민이 많아서 정신적으로 지친 상태이시군요 일생활이 힘들어지면 대개 가족과 관계도 복잡해지고 정신적으로 지치게 됩니다 이러한 상황에서는 조금 더 긍정적으로 생각하기가 어렵고 스트레스와 불안에 시달리게 됩니다

내담자님 지금은 매우 힘든 시기를 겪고 있습니다 하지만 이 시기를 잘 이겨내면 내담자님은 더 강해질 수 있어요 내담자님과 함께 해결책을 찾아보면서 어려운 시기를 잘 이겨내시길 바랍니다

이후에도 힘든 마음이 계속 되시면 언제든지 저를 찾아주세요

언제든지 질문해주세요

무엇이 그렇게 하기 싫은 건가요

그러니까 그 일들을 어떻게든 처리해야 하는 상황이 생겨서 이제는 너무 늦어진 건가요

그러면 일단 그 일들이 왜 중요한지 왜 해야 하는지 등의 의미를 찾아보는 것도 좋을 거 같네요 그리고 그 일들이 해야 하는 상황이 생기기 전에 미리 준비해두는 것도 좋겠어요 그리고 그 일들을 처리할 때 작은 목표를 세우고 그것을 완료한 후에 다음 목표를 세우는 것도 좋습니다

그 일들을 처리하면서 성취감이 생기게 되어 힘든 일들을 극복하는데 더 도움이 될 거예요 그리고 스트레스를 줄이는데도 좋겠죠

일단 정기적인 운동이나 스포츠 유산소 운동 등을 추천해드립니다 그리고 꾸준한 생활 패턴을 유지하고 수면 시간을 충분히 확보하는 것도 좋습니다 그리고 힐링하는 활동이나 취미 생활을 찾아보면 좋겠죠

그렇습니다 내담자님이 적극적으로 대처하면서 해결하시길 바랍니다

가족 구성원 모두가 서로 다른 방향을 가고 있는 것 같아서 많이 힘들고 외로우셨죠 가족들과 서로의 마음을 이해하지 못하고 소통이 이루어지지 않는다면 갈등이 생기기 쉬우니까요 먼저 가족 구성원들과 좋은 대화를 나누는 시간을 가져보는 건 어떨까요 가족과 함께하는 식사나 여행 등 좋은 추억을 만들면서 서로의 생각과 관심사에 대해 이야기해보세요 그러면 가족들과 더욱 가까워질 수 있을 거예요

가족의 문제와 갈등을 외부에서 알기는 쉽지 않습니다 많은 가족들이 '우리만 그럴까'라는 생각에 빠지기도 하죠 하지만 이는 고정관념일 뿐이며 가족 구성원들은 서로 다른 가치관과 지향점을 가지고 있을 수 있습니다 서로 다른 생각과 관심사를 존중하며 소통하는 것이 중요합니다

갈등이 생겼을 때는 서로의 의견을 존중하고 서로를 이해하려는 노력이 필요합니다 서로에게 진실하게 말해보면 갈등의 원인을 찾을 수도 있고 갈등을 해결할 수도 있을 거예요 이번에도 마찬가지로 가족 구성원들과 대화해보시는 것을 추천합니다

제 생각에는 말투나 표현 방식을 조금 바꿔보는 것도 도움이 될 거 같아요 예를 들면 '너 왜 이렇게 생각해'라는 말보다는 '제 생각에는 이렇게 생각해보세요'라는 식으로 상대방의 감정을 존중하는 언어를 사용하면 좋을 것 같습니다

이야기를 들어주고 이해해주는 사람이 없다면 상담을 통해 이야기를 나눌 수 있으니 부담 갖지 마세요 상담사는 항상 당신을 들어줄 준비가 되어있습니다 감정을 마음껏 토로해보세요

동생을 돌봐줄 수 있는 시간이 부족하다는 건가요 자세히 설명해주세요

저도 이해가 됩니다 동생을 돌봐줄 시간이 없어서 걱정이 많으시다는 거죠 동생의 나이가 몇 살이에요

초등학교 4학년 정도의 아이들은 신체적인 에너지가 많이 나오는 시기에 있어서 일정 수준 이상의 활동이 필요합니다 학교에서 수업시간이나 수업시간 이후에도 체육활동 예술활동 독서활동 등으로 에너지를 낼 수 있지만 그 외의 시간에도 체력을 소모하는 활동이 필요합니다 내담자님의 동생이 과잉행동을 하는 원인은 다양합니다 특히 동생의 성격이 매우 활동적이라면 점점 더 적극적인 성격을 가지게 된다면 집안 분위기가 나빠질까봐 걱정이 크다고 하셨습니다 이런 상황에서 동생을 돌봐줄 수 있는 방법이 무엇이 있을까요

동생이 좋아하는 활동은 무엇인가요 예를 들어 어떤 것들이 있나요

그런 일이 있으시다니 정말 힘드시겠군요 조금 더 자세히 들어볼까요

업무량 자체는 많지 않지만 개인적으로 해결해야하는 일들이 많다고 하셨군요 그러다보니 결정을 내리기 전에 불안한 마음을 느끼시는 경우도 있다고 하셨습니다 이러한 상황에서 자신을 객관적으로 평가하기 어렵고 낮은 자존감과 함께 일을 하다보니 스트레스를 많이 받게 되는 것 같습니다 이에 대해서 조금 더 알아볼까요

그러면 먼저 자신을 객관적으로 평가하는 방법과 다른 동료들의 의견을 받아보는 것이 중요합니다 이렇게 할 경우 더욱 정확하고 생산적인 결정을 내릴 수 있게 되어 스트레스가 덜해질 것입니다 또한 자신에게 필요한 도구와 자료들을 정리해서 이를 활용하면 보다 체계적이고 효율적으로 업무를 처리할 수 있게 됩니다 또한 업무량이 많을 때는 순서를 정해서 처리하는 것이 좋고 진행 중인 일들은 일지를 작성하여 확인하고 관리하는 것이 좋습니다

그렇게 해보시면 좋을 것 같아요 또한 자신만의 시간을 가지면서 취미활동이나 운동 등을 하며 자신을 돌보는 시간을 가지는 것도 스트레스를 줄이는 좋은 방법 중 하나입니다

다른 동료들도 자신만의 방법으로 이런 상황을 극복하고 있을 것입니다 하지만 내담자님께 제가 드릴 수 있는 조언이 있다면 더 편안하고 조금 더 스트레스를 줄이는 방법을 함께 찾아보는 것이 좋을 것 같습니다

예를 들어 업무량을 줄이는 방법도 있을 수 있습니다 이런 것들은 주변환경이나 개인적인 성격 상황에 따라 다양한 방법이 있을 수 있기 때문에 함께 상황을 이해하고 이에 대한 해결 방법을 찾아보는 것이 좋을 것 같습니다

내담자님 무슨 일이 일어나면 가장 먼저 고민해보는 사람이 누구인가요

그렇습니다 우리는 자녀가 부모님과 충돌하는 것은 매우 정상적인 일이라고 생각해요 하지만 만 자녀가 충돌이 일어날 때 항상 어머니의 의견이 내담자님의 생각과 다르다는 생각이 들게 되어 상황에 대해 스트레스를 느끼고 기분이 안 좋아지는 것 같아요

어머니와의 대화에서 느끼는 감정을 조금 더 자세히 들어봐도 될까요

이런 생각은 정말 힘든 상황이라고 생각합니다 하지만 이런 감정이 쌓이면 스트레스가 누적 되고 마음에 상처가 남을 수 있습니다 어머니와 대화하면서 서로 의견을 말해보면서 이해할 수 있는 부분이 있다면 지속적으로 대화를 하며 서로의 감정을 이해하고 존중해주어야 합니다

그렇습니다 어머니와 대화하는 과정에서 불필요한 감정적인 충돌을 최소화하는 것이 중요합니다 또한 피곤한 상태에서 대화하면 감정의 기복이 심해지기 때문에 적절한 시간과 장소에서 대화를 하시는 것이 좋습니다

그렇습니다 마지막으로 스트레스를 덜어낼 수 있는 방법을 찾아보는 것도 좋습니다 스트레스가 쌓이면 건강에 안 좋기 때문에 일상에서 스트레스를 덜어낼 수 있는 방법을 찾아보세요 좋은 건강 상태는 내담자님의 자신감을 높여줄 수 있습니다

걱정하지 마세요 여기는 여러분의 이야기를 들어주기 위해 준비된 곳입니다 무엇이 궁금하신가요

가족들과의 관계에서 힘든 일이 있으시군요 가족들의 평가로 인해 제가 성격이나 개성을 숨기시게 된 건가요

내담자님은 가족들의 평가에 상당히 의존하고 있습니다 이로 인해 제가 제 자신을 평가할 때 가족들이나 타인들의 평가를 바탕으로 자신을 평가하게 됩니다 가족의 평가로 인해 자신감이 저하되고 내적 충돌을 겪을 수 있습니다

이런 문제로 인해 자존감이 낮아지며 다른 사람들과의 관계도 어려워지기도 합니다 내담자님 현재 상황을 바꾸려면 먼저 가족들과의 소통이 필요합니다 가족들과 좀 더 친밀하게 지내며 자신의 이야기를 들어주기를 바라는 것도 좋습니다 또한 가족들이 내담자님을 받아들이지 못하는 이유를 파악할 필요도 있습니다 자신의 생각과 관점을 가족들과 나누면서 서로에 대한 이해를 높이고 서로를 인정할 수 있는 지점을 찾아가는 것이 좋습니다

그리고 내담자님이 다른 환경에서 자신의 성격과 개성을 뽐낼 수 있는 공간을 만들어 주는 것이 좋습니다 예를 들면 운동이나 취미활동 등으로 자신감과 창의력을 높이고 다른 사람들과의 관계를 개선할 수 있습니다 마지막으로 내담자님의 문제가 심각하게 느껴지면 상담 등 전문적인 치료를 받을 수 있는 곳을 찾아 보는 것이 좋습니다

직장에서 일을 시작하면서 다른 직원들과 잘 맞지 않는 느낌이 들었다고 하셨죠 새로운 환경에서 일을 시작하면서 어색함을 느끼는 것은 당연한 일입니다

일하는 것만으로도 힘들 때가 있죠 그리고 더불어 다른 직원들과 잘 맞지 않는다면 더욱 힘들어질 수 있습니다

회사 분위기가 맞지 않다면 어디서든 힘들게 느껴질 수 있습니다

직장에서는 서로의 성격과 선호하는 커뮤니케이션 방식이 다르기 때문에 어려움이 생길 수 있어요 그리고 직장에서는 생산성과 업무 성과에 초점이 맞춰져 있기 때문에 다른 직원들과 대화를 나눌 시간이 없는 경우도 많습시다 하지만 새로운 직장에서 일을 시작하면 일의 내용뿐만 아니라 회사에서 만나는 사람들과의 대인관계도 불안하게 만들기도 합니다 새로운 환경에 적응하는 것은 어렵고 불안한 일이지만 이는 다양한 경험을 늘리기 위해 꼭 해야 하는 일입니다

처음엔 다들 어려움을 겪으시는 것이 자연스러운 일입니다 이 때 자신이 현재 어려운 상황에 처해 있다는 것을 인지하고 적극적으로 해결할 수 있는 방법을 찾는 것이 좋습니다 이전의 경험에서 배운 것들을 응용해 보며 새로운 일에 도전하는 것도 좋은 선택입니다

일을 시작하고 나서 다른 직원들과 어울리지 않아 힘들어지는 경우 동료직원들과 잘 어울리려면 사전에 관심을 갖고 대화하며 서로에 대해 알아가는 것이 좋습니다 상사와의 대화도 기회가 되면 늘려보세요 그리고 현재 내담자님은 회사 분위기 자체가 맞지 않다고 느끼시는 것 같습니다 회사에서 적극적으로 참여할 수 있는 사람들과 함께 있는 것이 더욱 행복하고 즐거운 일입니다 그러나 회사 분위기가 나와 맞지 않아 기분이 좋지 않은 경우 자신의 성격과 일치하는 분위기를 가진 회사로 전직하는 것도 좋은 방법입니다 이제 막 새로운 환경에서 일을 시작하셨지만 시간이 지나면 더 많은 경험을 쌓고 자신에게 맞는 직장과 성격에 맞는 동료들을 만나게 될 것입니다

내담자님 어떤 고민이 있으신가요

이직 준비를 하시는군요 어떤 분야로 이직을 준비하고 계신가요

새로운 분야로 이직을 준비하고 있으시군요 매번 인터뷰 때마다 떨리시고 걱정이 많다고 하셨는데 어떤 부분에서 걱정을 하고 계신 건가요

새로운 분야에서 적응하기 어려울 거라는 생각으로 불안하시다는 건가요

새로운 분야에서 적응하는 것은 당연히 어려울 수 있습니다 그러나 내담자님이 이직 준비를 하고 있는 것 자체가 모험과 도전입니다 자신이 생각하고 있는 것을 이루기 위해 노력하

고 준비하는 것 자체에서 이미 훌륭한 성취를 이룬 것입니다. 이전 회사에서의 경험과 적응력 새로운 분야를 배우는 열정, 교류하는 대인관계 등을 바탕으로 새로운 환경에서 일할 수 있는 역량을 가지고 있다고 생각합니다.

걱정이 많아지는 것은 당연합니다. 그러나 이러한 걱정들이 당연한 것이라고 받아들이고 자신이 목표한 것을 이루기 위해 노력하고 준비하는 것에 집중해주세요. 인터뷰를 준비할 때는 자신이 느끼는 불안감에 대해 공감하고 이해해주는 친구와 상담하는 것도 좋은 방법입니다. 또한 인터뷰 시 발표하는 내용이나 자신의 능력 등을 꾸며내기 위해서는 자신을 돌아볼 수 있는 시간이 필요합니다. 자신의 강점과 약점을 분석하고 피드백을 받아보면서 준비하는 것이 좋습니다. 이번 이직 준비 기간은 힘들지만, 당신의 노력과 열정이 결실을 맺을 때는 얼마나 보람찬 일인지 생각해보시길 바랍니다.

인터뷰를 준비하면서 떨리는 것도 당연합니다. 하지만 머리를 식히면서 차근차근 준비를 하는 것이 중요합니다. 인터뷰를 준비하면서 미리 떨리는 상황을 상상해보고 그 상황에서 조절할 수 있는 방법을 찾아보세요. 몸의 긴장을 푸는 호흡운동, 짧은 명상, 글을 쓰는 것 등 여러 방법들이 있습니다. 다양한 방법을 시도하며 자신에게 효과가 있는 방법을 찾아보세요.

물론입니다. 노력과 준비가 결실을 맺을 때는 보람이 있을 것입니다. 하지만 결과는 예측하기 어렵습니다. 하지만 노력하는 것 자체에서 이미 보람이 있습니다. 그리고 그 노력과 준비가 많은 경우에는 훌륭한 결과를 가져오는 경우가 많습니다. 결과보다는 자신이 해내려는 목표를 위해 노력하고 준비하는 것에 집중해보세요.

그런데 마음의 상태가 불안정하거나 힘들어 하시는 건 아니신가요?

그런 상황이지군요. 어떤 고민인지 저에게 말씀해 보시겠어요?

이직을 원하시는 거군요. 이직을 원하는 이유에 대해 저와 좀 더 이야기해 보시겠어요?

그런 상황이라면 이직을 원하는 것이 당연하겠군요. 이직을 통해 어떤 것을 해결하고자 하시나요?

이직을 통해 더 나은 환경에서 일하고 싶고, 좋은 복지와 높은 연봉을 받으시고 싶으시다는 건데요. 다른 회사에서 얻을 수 있는 가치에 대해서는 어떻게 생각하시나요?

이직을 결정하기 전에 다른 회사에 대해 충분한 조사를 해보는 것이 중요합니다. 이직 후의 직장 환경과 문화, 근무조건, 자기 개발, 경력 발전 등을 충분히 검토하고 자신이 다른 회사에서 원하는 바와 맞는지 잘 판단해보세요. 새로운 도전을 통해 더 좋은 결과를 만들어내는 것은 언제나 좋은 것입니다. 두려움을 극복하고 지금까지 더 나은 결과를 얻기 위해 노력한 것처럼 앞으로도 노력해 나가시길 바랍니다.

이직 결정은 결코 쉽지 않습니다. 하지만 이직을 결정한 다음에는 최선을 다해 노력하시면 됩니다. 그리고 누구나 새로운 도전을 할 때에는 어려운 시기도 있을 수 있겠죠. 하지만 이러한 어려움을 극복하고 새로운 경험을 통해 성장하시는 것이 중요합니다.

과제를 하려고 해도 집중이 되지 않아 과제를 미루다보면 날마다 할 일이 쌓여 막막해진다고 하셨습니다. 이러면 과제를 제대로 못하고 마감일에 몰아서 하다가 시간이 모자라게 되어 제출을 못하는 경우도 있다고 하셨습니다. 이러면 또 교수님에게 점수를 못받아서 학점에 영향을 미치게 될까봐 걱정이라고 하셨습니다. 맞나요?

내담자님의 상황을 봤을 때 과제를 해야 하는 것이 당연한 것이라고 생각하며 책임감이 크다는 것이 느껴집니다. 하지만 과제에 집중하지 못해서 미루는 것은 무엇보다 내담자님 스스로가 과제를 하면서 불안하고 불편한 느낌이 들기 때문이라고 생각합니다.

내담자님은 과제를 해야 하는 것이 당연한 것이라고 생각하기 때문에 일단은 이러한 생각을 가지는 것 자체가 문제가 되고 있습니다. 과제를 하는 이유는 '취업 진로 성취감' 등으로 다양하지만 과제에 대한 마음가짐이 '해야 한다'는 것에서 시작되면서 의욕이 떨어지게 됩니다.

그러면 과제를 시작할 때 가장 중요한 것은 '계획'입니다. '오늘 한 블럭 내일 한 블럭'처럼 작게 나누어 계획을 세우시면 좋을 것 같아요. 또한 계획을 작성할 때는 시간제한을 두어야 합니다. '오늘은 2시간 내일은 3시간 모래는 4시간'처럼 시간제한을 두고 계획을 세우면 효율적으로 과제를 마칠 수 있습니다. 어떠신가요?

그렇게 계획을 세우신 후에 과제를 시작할 때 가장 중요한 것은 집중입니다. 집중력을 유지하기 위해서는 자신이 좋아하는 음악이나 카페에서 노트북을 열어서 하는 등 작업환경을 조성해주시면 좋을 것 같습니다. 또한 집안에서 조용한 장소에서 진행하시는 것이 좋습니다. 어떠신가요?

그렇다면 과제를 마친 후 보상제도를 도입해보시는 것도 좋을 것 같습니다. '과제 마치면 치맥이다' 또는 '좋아하는 TV시청권리를 받는다' 등이 있을 수 있습니다. 보상제도는 학습동기부여에 효과적인 방법입니다.

과제를 미루다가 더 막히면서 스트레스 증가로 우울증이 생길 수 있기 때문에 과제 관련된 불안감 스트레스 집중력 등의 문제가 계속되면 정신건강 전문의에게 상담을 받으시는 것도 고려해보시길 바랍니다. 어떠신가요?

그런 상황에서는 어떻게 대처하시고 계시나요?

그런데 내담자님은 성과를 내지 못하면서 주변에 있는 직원들은 성과를 내고 있어서 자존

감이 떨어지는 것 같아요 이러한 상황에서는 어떻게 대처할 수 있을까요

내담자님의 상황에서 가장 중요한 것은 개인적인 문제가 아닌 조직의 문제일 수 있다는 것입니다 회사와 조직에 대한 불만을 가지고 있다면 회사 내부에서 조직의 문제점을 파악하고 대처하는 방법이 중요합니다

또한 일정 기간동안 목표를 설정하고 성과를 향상시키기 위한 계획을 수립하여 조직에 대한 고민과 역량을 함께 개발하는 것이 좋을 것입니다

직장에서 일어나는 스트레스는 일상적인 문제로 누구나 경험할 수 있는 것입니다 그러나 그 스트레스가 나의 몸과 정신 건강에 미치는 영향을 최소화하기 위해서는 정확한 정보와 지식 자신에 대한 이해와 대처방법 등을 배울 수 있는 교육을 찾아서 공부하시길 권해드립니다

그럼 어떤 문제로 상담을 받고 싶으세요

내담자님은 업무 처리를 못해서 어떡하면 좋을지 고민하시는 건가요 이번 일에서 실패하시면서 자존감이 떨어졌다고 하셨네요 마음을 편하게 하고 맘껏 이야기해주세요

내담자님 업무 처리를 못했을 때 걱정을 많이 하시는 것 같아요 이번 일에서 실패하셨기 때문에 자존감도 떨어졌다고 하셨는데 그 이유는 무엇일까요 아직 자신이 능력이 부족해서 실패하셨다는 생각 때문일까요 아니면 다른 이유가 있을까요

아쉽다는 게 뭔가요 더 좋은 성과를 내고 싶다는 생각 때문이신가요

그러면 내담자님은 어떤 부분에서 더 노력하면 좋을까요 그 부분을 집중해서 연습하면 좋은 성과를 내실 수 있을 거예요

내담자님이 이전에 노력했던 부분이 무엇인지 조금 말씀해주시겠어요 그 부분이 이번 일에서 실패한 부분과 같은 것인가요

내담자님 혹시 이번 일에서 얻을 수 있었던 것들은 없었나요 실패는 한 번에 일어난 것이 아니라 여러가지 요인들이 겹쳐서 일어난 경우가 많습니다 이번 일에서는 내담자님이 무엇을 잘했고 어떤 부분을 더 보완해야 하는지 그리고 어떤 부분을 발전시켜야 하는지 생각해 볼 수 있겠죠

그렇다면 내담자님이 다음 번 일에 더 좋은 성과를 내기 위해서는 어떤 것들을 더 배워보면 좋을까요 또 업무 처리를 잘 못했을 때 어떻게 해결해 나갈지 한 번 생각해봅시다

아주 좋아요 더 좋은 성과를 내기 위해 노력하시는 내담자님을 응원합니다 그리고 내담자님의 자존감은 이번 일로 인해 많이 흔들렸다고 하셨는데 어떻게 하면 자존감을 회복시킬 수

있을까요 자존감은 내가 가지고 있는 능력과 가치를 인식하고 인정하는 것이 중요합니다

자존감을 회복하기 위해서는 본인의 장단점을 파악하고 나 자신에게 관대해질 필요가 있습니다 본인이 실수를 했다고 해도 그것을 반성하고 다음에는 더 좋은 성과를 내기 위해 노력한다면 그것 자체가 성장이 되는 것입니다 내담자님이 자신감을 가질 수 있도록 도와드리겠습니다

제가 좀 더 자세히 들어볼게요 외로움을 느끼는 이유가 무엇인가요

그렇다면 가족들과의 대화가 부족해서 외로움을 느끼시는 건가요

그러면 주변 사람들과 소통하는 것이 어려웠나요

이해가 되요 대화하는데 어색하고 소극적인 성격이라는 건 대인관계에 대해 불안감을 느끼시는 건가요

대인관계에서 불안감을 느끼시는 건 이해가 가요 싫어하는 사람이 있다는 건 그 사람이 자신과 맞지 않아서 불안감이 드는 건가요

이해했어요 대인관계에 대한 부정적인 생각이나 불안감 자존감 저하 스트레스 등으로 외로움을 느끼시는 것 같아요 이러한 감정을 어떻게 극복하고 대인관계를 발전시킬 수 있을지 같이 생각해봐도 될까요

우선 대인관계에서 불안감을 느끼시면 그걸 이해하고 수용할 수 있는 관점을 갖는 것이 중요해요 상대방의 입장에서 생각해보며 상대방과 대화하면서 자신의 감정이나 의견을 표현하는 것이 도움이 될 수 있어요 또한 부정적인 생각이나 불안감이 드는 상황이 오면 그냥 지나치지 말고 이에 대해 긍정적인 대처방법을 찾아보는 것도 중요합니다

자신의 감정을 솔직하게 표현하면서 상대방을 배려하는 태도를 갖는 것이 좋아요 또한 대화할 때 간단한 상호작용을 통해 대화를 원활하게 할 수 있어요 예를 들면 상대방이 무슨 말을 할 때는 꼭 듣는 척 해주기 자신이 말할 때는 직관적이고 명확하게 표현해주기 등이 있어요 이러한 방법을 참고해보시면 대인관계에 대한 불안감이 줄어들 수 있을 거예요

어려운 상황이지군요 형제 간의 경쟁이 어떠한 일로 발생하셨나요

형제간의 경쟁은 자신감과 자존감을 떨어뜨릴 수 있으며 가족간의 갈등을 유발할 수도 있습니다 형제와의 경쟁을 끝내기 위해서는 각자가 가진 장점을 인정하고 존중해주는 것이 중요합니다 먼저 자신이 성취한 것들에 대해 돌아보는 시간을 가지는 것이 도움이 될 것입니다 자신의 경험과 성취한 것에 대한 인정과 감사를 느끼는 것은 자존감을 높여주는 효과를 줍니

다 또한 각자 가진 장점을 인정하고 존중하는 것이 좋습니다 자신이 가진 것과 가진 장점에 집중하는 것은 자신감을 높여주어 형제와의 경쟁에서 벗어날 수 있는 방법입니다

감정적인 걱정이 많으신 것 같습니다 자신이 성취한 것들에 대한 인정과 감사를 느끼는 것은 자존감을 높여주는 효과를 줍니다 이를 통해 더 자신감을 가질 수 있습니다 동생과의 경쟁을 끝내고자 하지말고 각자 가진 장점을 인정하고 존중해주는 것이 좋습니다 서로 간에 인정과 칭찬을 해주는 것이 도움이 됩니다

동생과의 경쟁으로 인한 어려움이 다른 측면에서도 영향을 미치고 있으시군요 자신이 가진 것과 가진 장점에 집중하는 것은 자신감을 높여주어 형제와의 경쟁에서 벗어날 수 있는 방법입니다 하지만 형제간의 경쟁으로 인해 이러한 어려움이 해결되지 않을 경우 전문가와 함께하는 상담을 추천드립니다 전문가와 함께 상담을 통해 건강한 가족관계를 형성할 수 있습니다

이유나님이라고 불러도 될까요

이유나님 어떤 얘기로 상담을 받고 싶으신가요

회사일 때문에 스트레스를 많이 받으시다니 괴로우셨겠어요 이유나님이 어떤 업무를 담당하시나요

IT 관련일을 하시다보니 업무가 어렵겠죠 업무를 잘하기 위해서는 끊임없는 노력이 필요하겠지요 그러나 그 노력이 모든 결과를 만들지는 않아요 이유나님이 최선을 다하고 있다면 그 노력에 대해서는 나쁜 생각을 하지 마시고 자신에게 긍정적인 생각을 하도록 해보세요

그것은 조직문화나 상사의 명확한 지시가 없어서 그럴 수 있어요 이유나님이 업무에 대해 명확한 지시를 받지 못했다면 이유나님만의 방식대로 업무를 진행하다보면 결과적으로 부적합한 일을 할 수도 있어요 이렇게 부적합한 일을 했을 때 상사는 지적할 수밖에 없다고 생각합니다 하지만 그렇다고해서 이유나님의 업무 능력이 모자라다는 것은 아니에요

업무 스트레스 관리에는 여러 가지 방법이 있습니다 우선 운동을 통해 스트레스를 풀 수 있어요 하지만 지금은 코로나 상황으로 인해 집에서 가능한 유산소 운동 등을 추천드립니다 또한 휴식을 취하면서 마음을 진정시키는 것도 중요해요 마음을 진정시키는 방법으로는 명상이나 요가 화장실에서 진솔한 대화를 나누는 것도 좋은 방법입니다

지금 이렇게 이유나님의 문제를 함께 나누고 해결책을 제시해드릴 수 있는 것도 제가 상담사로 일하고 있는 가장 중요한 이유 중 하나입니다 이유나님의 고민에 대한 더 많은 이야기를 들어보고 싶습니다

그래야 해요 이유나님이 부정적인 생각을 하게 되면 스트레스가 더 쌓이게 되니까요 조금

씩 업무 능력이 향상될 거예요. 이유나님은 자신에게 충분한 시간을 주고 스트레스를 줄이며 건강하게 성장하시길 바랍니다.

제가 도와드릴 일이 있다면 언제든지 연락해주세요. 상담에 대한 기본적인 내용은 알고 계신가요?

그렇다면 먼저 이야기를 해보시겠어요? 어떤 얘기도 괜찮습니다.

무슨 일 때문에 우울하신가요?

그래요. 그러시면 일상생활에서 집중력이 떨어지시나요? 친구나 가족들과 대화하는 것도 힘들어진 건 아닌가요?

당신이 느끼는 이러한 증상은 우울증의 일부일 수 있습니다. 우울증은 악순환으로 반복될 수 있습니다. 우울증의 증상이 지속되면 사람들과 격리되어 일상생활에서 소외감이나 자존감 하락 같은 더 심한 증상이 발생할 수 있습니다. 당신이 느끼는 이러한 증상을 겪고 있다면 이러한 증상을 향상시키기 위해 적극적인 대처가 필요합니다.

당신이 우울감을 느끼는 이유에는 다양한 이유가 있습니다. 스트레스, 가족력, 유전, 병리적인 원인 등이 원인이 될 수 있습니다. 다만, 이유가 무엇이든 상관 없이 우울감을 느끼는 것 자체가 문제입니다.

이러한 증상을 완전히 극복하는 데는 많은 시간과 노력이 필요합니다. 이전에도 이러한 증상을 겪었었나요?

그렇다면 그때도 마찬가지로 우울증이었을 가능성이 큼니다. 이번에는 지속적인 증상이지 않을까요? 좀 더 자세한 이야기를 나눠볼까요?

당신은 저에게 언제든지 연락할 수 있습니다. 제가 도와드릴 수 있는 것이 있다면 언제든지 말해주세요.

물론이죠. 그 상황에 대해 조금 더 자세히 말씀해주시겠어요?

그 상황이 어떻게 불안감을 준다거나 자존감을 낮추는 건가요?

저도 그런 상황이라면 불안하고 자존감이 낮아질 것 같습니다. 상처받을 수 있는 상황에서 일을 하면 어렵겠죠. 하지만 내담자님은 상처받을 수 있는 일을 방지하기 위해서 노력하시고 있는 것이 중요합니다. 그러나 자신을 비하하거나 자신감을 잃지 않도록 하시기 바랍니다.

그리고 내담자님은 어떤 마음으로 이 일을 이겨내고 계신가요

그러면서 내담자님은 자신의 능력을 의심하시나요

그런 생각은 잘 이해합니다 하지만 이러한 생각을 너무 오래하게 된다면 스트레스가 더욱 커질 수 있습니다 그리고 그것보다는 어떤 것을 생각하고 어떻게 행동할 수 있는지 생각해보세요

내담자님이 한 번 실수를 했다고 해서 다른 분들이 내담자님을 싫어하거나 따돌리지 않습니다 모두 실수를 할 수 있다는 것을 인정하고 있기 때문입니다 그리고 또 다른 것이 내담자님이 실수를 할 수 있는 일에 대한 대비책을 미리 생각해보는 것입니다 실수를 예방하는 것은 어렵지만 실수를 예방하기 위해 미리 준비하는 것은 가능합니다

맞습니다 이런 방법들을 참고하시면서 지금 당장 어떻게 행동할 수 있는지 생각해보시는 것은 어떠신가요

내담자님이 그렇게 말씀하시니 저도 기쁩요 내담자님은 이 문제를 꼭 해결하실 수 있을 거라 믿습니다 그리고 내담자님이 언제든지 이 고민을 이야기하시고 조언을 듣고 싶을 때는 저희에게 연락하셔도 됩니다

오늘 어떤 고민으로 찾아오셨나요

제가 당신의 고민을 듣고 조언드릴게요

먼저 요즘 일과 삶에서 무엇이 어렵게 느껴지나요

일과 삶에서 스트레스는 언제나 존재합니다 스트레스는 지나치거나 무시하면 심각한 문제로 이어질 수 있어요 하지만 일상적인 스트레스를 제어하는 방법을 알면 건강하게 일과 삶을 유지할 수 있습니다

먼저 다른 동료들이 다 잘하는 것처럼 보이는데 내가 못하는 것 같다고 생각하는 것은 아마 깊이 있는 고민입니다 자신의 능력을 인정하고 자신을 칭찬하는 것이 중요해요 또한 스트레스를 받을 때는 몇 가지 스트레스 해소 활동을 찾아보는 것도 좋은 방법입니다

자신에게 대한 긍정적인 자기 허용적 태도를 갖고 스트레스를 관리할 수 있어요 자신에게 적극적으로 긍정적으로 생각해보는 것도 중요합니다 자신의 장점과 긍정적인 모습을 인지하고 자신의 능력을 인정해보세요 그리고 스트레스를 받으면 스트레스 해소 활동을 찾아보세요 스트레스 해소 활동은 자신에게 맞는 방법을 찾아야 합니다

갈등 상황에서 상대방의 입장을 이해하려 노력하는 것이 중요합니다 갈등이 생긴 이유를 파

악하고 상대방의 입장에서 상황을 바라보는 것이 갈등을 해결하는 데 중요합니다 그리고 일과 생활의 균형이 유지되어야 스트레스를 덜 받을 수 있습니다

조언이 도움이 되었나요

당신이 스트레스와 효과적으로 대처할 수 있는 당당한 사람이 되길 기원합니다

아무것도 아닙니다 그럼 이제 언제든지 연락주세요

말씀하시는 학교폭력 문제는 정말 심각한 문제입니다 특히 학교에서 취미활동을 즐기는 것도 좋은데 선배들로 인해서 불안감이 생기시는 것 같아요 꼭 대처법을 찾아서 이 문제를 해결하셔야 될 것 같습니다 내담자님의 문제에 대해서 더 자세히 들어보고 싶은데요 선배들이 내담자님께 뭐라고 말하시나요

학교에서 폭력을 당하는 것은 정말 힘든 일이에요 선배들로 인해 학교에서 가장 좋아하는 취미생활을 즐길 수 없게 되셨다고 하셨는데 이 문제에 대해서 어떻게 대처하고 계신가요

학교에서 피해를 당하면서 취미활동을 즐기는 것이 어려워졌다면 다른 취미생활을 찾는 것도 좋을 것 같아요 책 읽기를 좋아하는 것 같아요 책을 즐기는 친구들과 함께 독서모임을 만들거나 다른 동아리에 가입해서 내가 좋아하는 일을 좀 더 즐길 수 있게 노력해 보시는 건 어떨까요

학교폭력 문제는 무조건 신고해야 하는 문제입니다 학교폭력 피해를 입었을 때는 대처 방법이 아닌 신고 방법을 찾는 것이 가장 우선입니다 선배들이 내담자님을 괴롭히거나 폭력을 행사하였을 때는 바로 학교 교사 혹은 학교 상담실에 가서 상담을 받을 수 있습니다 또한 학교에서 이러한 문제를 미연에 방지하기 위해서는 다음과 같은 방법들이 있을 수 있습니다 ① 학생 교육 ② 가정 교육 ③ 학교 내규 제도의 마련 및 운영 ④ 정책적 제도적 대응 ⑤ 학생 상담 및 의료 서비스 제공 이러한 방법들을 활용하여 학교폭력 문제를 해결할 수 있을 것 같아요

학교폭력은 절대로 용서될 수 없는 행동입니다 반드시 교사나 학교상담실을 찾아 신고하는 것이 좋습니다 이러한 문제로 인해 인간관계 및 학업성취에 부정적인 영향을 받을 수 있기 때문입니다 내담자님은 책을 좋아하시기 때문에 학교에서 선배들의 시선에 노출되지 않는 책임기 모임 등을 만드시거나 동아리에 가입해서 취미생활을 즐기시는 것도 좋을 것 같습니다 내담자님과 함께 이 문제를 해결하기 위해서 최선을 다하겠습니다

저희 상담소를 찾아주셔서 감사합니다 말씀하신 것 처럼 어머님과 가족들 사이에 문제가 생겨서 걱정이 많이 되시는 것 같습니다 정확히 어떤 부분이 어려우신가요

저희 상담소에서 이야기해 보면 현재 내담자님의 어머님께서는 가정일을 모두 맡고 계시면서 가족들의 부담감이 늘어나고 있습니다 또한 어머니가 일을 하지 않고 불평을 하시면서 가족들의 고통을 더하게 되어 가족간의 문제가 생기게 되고 있다는 것을 알게 되었습니다 이러한 문제는 어려움이 많으실 텐데 어머님과 가족들과 함께 얘기해보셨는지요

걱정이 많으시겠습니다 하지만 가족간의 대화가 중요합니다 어머니와 가족들이 서로의 생각을 공유하고 서로가 어떻게 상황을 바라보는지 이해하는 것이 중요합니다 가족들에게 어머니의 기분이 어떠한지 물어보며 그에 대한 상황을 이해하고 함께 대처하는 것이 중요합니다 일에 대한 협조가 필요할 때는 어머니와 함께 상황을 이해하고 함께 대처하는 것이 중요합니다

말씀하신 것처럼 가족들이 함께 일을 처리하고 어머니가 쉴 수 있도록 하는 것도 좋습니다 어머니와 함께 산책이나 다양한 활동을 하며 즐거운 시간을 보내는 것도 좋은 방법입니다 또한 어머니와 가족들이 함께하는 시간을 즐길 수 있는 기회를 갖는 것도 좋습니다

무엇이 어려우신가요

상당히 힘든 시기가 되겠습니다 그 후 어떤 일이 있으셨나요

우울증으로 인한 어려움을 많이 겪으셨겠습니다 하지만 이런 어려운 문제도 함께 해결할 수 있습니다 우선 어떻게 해야 할 지에 대해서 함께 생각해보겠습니다

그렇습니다 전문적인 상담이 필요하실 수 있습니다 자신에게 적절한 방법과 대처법을 찾아 나가는 것이 중요합니다 또한 가족이나 지인들과 함께 이야기를 나누어 보면서 함께 고민해 보시는 것도 좋습니다 스트레스를 줄일 수 있는 활동들을 찾아보는 것도 좋습니다 꾸준한 운동 영화나 음악 그림그리기 등을 취미생활로 즐기는 것도 좋은 방법입니다

처음일수록 더 당황하고 막막한 부분이 있겠지만 당신이 이런 상황을 극복하고 좀 더 적극적으로 대처할 수 있도록 함께 해결해 나가겠습니다

우선 처방받은 약을 꾸준히 복용하시고 전문적인 상담을 받으시는 것이 좋습니다 그리고 가족이나 지인들과도 이야기를 나누어 보면서 함께 고민해 보시는 것이 좋습니다 특히 가족간의 대화는 각자의 심리적인 안정을 위해 꼭 필요합니다 하지만 가족이나 지인들과 이야기하기 어렵다면 전문가의 도움을 받아도 좋습니다 이는 상담을 통해 각자의 이야기를 풀어내고 치료방법을 제안하며 각종 도움을 받을 수 있는 다양한 자원에 대해 안내해 줍니다

저희는 이야기를 나누며 함께 상황을 해결해 나갈 것입니다 이를 위해서는 몇 번의 대화가 필요합니다 여러 번 대화를 나누며 당신의 상황을 더욱 깊이 이해하고 당신에게 도움이 될 수 있는 방법을 찾아 보겠습니다

어떤 점에서 가족들이 나온 사진이 부족하다는 생각을 하게 되었는지 알려주세요

가족과 함께한 추억을 떠올리고 싶다는 마음이 크신 것 같네요 그런데 가족들이 거의 나오지 않은 사진이 많다는 것이 좀 아쉬웠다는 말씀이신데 이런 마음이 드신 이유가 있으신가요

가족들과 함께 한 여행에서 추억을 만들고 떠올리는 것이 좋다는 것은 당연한 일입니다 하지만 내담자님은 건물 음식 등에만 집중하신 것 같은데 그 이유는 무엇인지 궁금합니다

내담자님의 습관 때문에 가족들과 함께 한 추억을 제대로 담지 못한 사진들이 많이 찍히게 된 것이겠군요 가족들과 함께 한 추억을 담은 사진들이 좀 더 많았다면 더 좋았을 텐데 말입니다 다음에는 가족들과 함께 한 추억을 더 잘 담을 수 있도록 사진을 찍는 습관을 바꿔보는 것도 좋을 것 같습니다

습관을 바꾸는 것은 쉽지 않은 일입니다 하지만 가능합니다 먼저 내담자님이 가족들과 함께하는 추억을 더 잘 담을 수 있는 방법을 생각해보는 것도 좋을 것 같아요 사진 찍을 때 가족들이 함께 나오도록 배려하면서 찍어보는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다 또한 가족들과 함께 이야기를 나누면서 추억을 공유하면서 추억을 더 잘 담을 수 있는 방법들도 많이 있습니다

물론 습관이 바뀌는 것은 쉽지 않지만 내담자님이 꾸준히 노력하시면 반드시 습관을 바꾸실 수 있습니다 더 많은 가족들과 함께 한 추억을 담은 사진들을 보며 추억을 떠올리는 시간을 보내실 수 있길 바랍니다

그런 일이 있으시다니 무척 고생이 많으시겠어요 이 일로 인해 어떠한 어려움을 겪고 계신가요

일이 많아지면 스트레스가 쌓일 수 밖에 없죠 그러면 건강에도 영향을 미칠 뿐만 아니라 정신적으로도 지치게 됩니다 이러한 상황에서는 조금이라도 휴식을 취할 필요가 있습니다 그렇다고해서 일을 제대로 처리하지 못한다면 업무에도 지장이 생길 수 있겠네요 어떤 생각을 하고 계신가요

스트레스를 줄이는 방법 중 하나는 동료들과 대화를 나누는 것입니다 동료들에게 지금 자신이 어려움을 겪고 있다는 사실을 공유해보세요 그리고 이번 달엔 정말 업무량이 많다는 것을 부서장님께 한번 얘기해보는 것도 좋을 것 같습니다 그러면 다른 동료들과도 공평하게 업무를 분배할 수 있으니까요 어떠세요

집에서도 스트레스를 줄일 수 있는 방법은 많습니다 일상적인 운동을 하거나 산책을 하는 것도 좋고 다른 취미생활을 하며 휴식을 취하는 것도 좋습니다 이외에도 식이조절이나 수면습관 개선 명상 등 다양한 방법이 있습니다 어떤 것을 하시겠어요

요가도 좋은 방법 중 하나입니다 조금만 휴식을 취해보시면서 더 나은 삶을 위해 노력해주세요

자존감이 낮다는 것은 누구에게나 한 번쯤 있을 수 있는 일이에요 그러나 계속 그런 생각을 하다보면 이것이 습관처럼 되어 자신을 몰아세울 수도 있습니다 저희가 함께 하면서 이 문제를 함께 해결해 나갈까요 그럼 먼저 제가 이해한 것을 확인해보시다 자존감이 낮은 이유가 무엇인가요

불안감이 심하면 실제로는 일상생활의 기능에도 문제가 생길 수 있습니다 주위의 모든 것들이 불안에 의해 위협으로 느껴지기 때문이죠 그러나 극복하는 방법도 있습니다 불안감이나 내부의 부정적인 생각들이 자존감을 낮출 수 있어요 이러한 생각들을 이해하고 스스로에게 이를 부인하고 싫어하지 마시고 받아들여보세요 내담자님이 이러한 생각에 빠지는 것은 사실이 아니며 지금 이 순간에도 자신의 장점과 단점이 있습니다 자신을 스스로 받아들이고 부족한 부분을 개선하기 위한 계획을 세우면서 부정적인 생각에 빠지지 않도록 하세요 다른 사람들과 비교하는 것도 좋지 않습니다 누구나 각자의 방식으로 고민을 가지고 있습니다 내담자님의 경우 스스로를 비교하지 않는 것이 중요합니다 자신의 장점과 단점을 받아들이며 스스로를 성찰하며 살아가는 것이 좋습니다 이러한 부분들을 생각해보시면서 어떤 것이 가장 불안감을 느끼게 하는지 한 번 생각해보시겠어요

그렇게 말씀하시면 스스로를 사랑하고 받아들이는 것이 중요하다는 것을 이해하신 것 같아요 자신의 장점과 단점을 꼼꼼하게 살펴보면서 스스로를 이해하고 어떤 점을 개선할 수 있는지 어떤 부분에서 더 잘해볼 수 있는지 생각해보세요 그리고 이런 생각들이 습관이 되어 버리면 자신에게 큰 부담이 될 수 있습니다 스스로에게 좀 더 자비롭게 대해보고 다양한 경험을 쌓아가며 스스로 자신에게 자신감을 높일 수 있게 해보세요 내담자님 이해하신 것 같아 다행입니다 이제 여러분이 어떻게 할 것인지 한번 생각해보시겠어요

저희와 함께 여러분이 어떻게 할 것인지 함께 생각해보며 여러분이 가장 원하는 삶을 추구해 나갈 수 있도록 도와드리겠습니다 또한 혼자 해결하지 못하는 것이 있다면 제가 도와드리겠습니다 지금부터 함께 해보겠습니다

고민을 해결하시고 싶어서 상담을 받으러 오신 거죠 혹시 어떤 일 때문에 고민하시나요

일과 관련된 문제 때문에 속상하고 분노를 느끼고 계시다는 건가요 어제 상사와 대화가 잘 되지 않아서 그런 기분이 들었다는 것 같네요 또한 같은 회사의 동료들에게 이야기를 해보았지만 해결책이 되지 않아 더욱 괴로워하고 계신 것 같습니다 이 기분을 다스리는 것이 어렵겠지만 지금 당장 내다보는 것이 중요합니다 어떻게 하면 지금 이 기분을 풀어나갈 수 있는지 먼저 그것을 생각해보세요

먼저 건강한 대인관계를 유지하기 위해서 상대방의 입장에서 생각해 보세요. 친절하게 대해 주고 상대방을 이해하려고 노력해 보세요. 그리고 자신의 의견을 분명하게 전달하는 것도 중요합니다. 또한 이러한 상황에서 스트레스를 완화시키는 방법이 필요합니다. 운동 걷기 음악감상 명상 등을 해보세요. 그리고 일과 관련된 긍정적인 생각도 함께 가지고 성취감을 높일 수 있는 단계로 일의 흐름을 조절해 보세요. 마지막으로 자기존중감을 높이는 것도 중요합니다. 자신의 장점과 긍정적인 성격을 파악하고 자신을 믿고 자신에게 관대해져 보세요. 이러한 방법들이 조금씩이나마 지금의 기분을 풀어나가는 데 도움이 될 것입니다. 어떠세요. 이번에 제가 알려드린 방법을 한번 시도해보시기를 바라며 이후에도 힘든 마음이 계속 되시면 언제든지 저를 찾아주세요.

이해했습니다. 내담자님. 대학입시를 준비하시는 과정에서 스트레스를 많이 받으시는 것 같아요. 내담자님의 이러한 고민을 해소하기 위해 가장 먼저 해볼 수 있는 것은 내 자신에 대해서 다시 생각해 보는 것이죠.

내가 좋아하는 일이 무엇인지 생각해 보세요. 무엇이 제일 재미있고 흥미로운 분야일까요. 그리고 그 분야를 위해 어떤 것을 해보았는지 어떤 노력을 했는지 그 분야에 대해서 얼마나 많은 것을 알고 있는지 생각해 보세요. 내가 그 분야에서 갖고 있는 자신감을 돌아보면서 새로운 것을 얻을 수 있을 것입니다.

맞아요. 내가 좋아하는 일에 대해서 자세히 생각하고 그 일을 위해 어떤 노력을 해왔는지 무엇이 잘되고 무엇이 어려운지 그 일에서 내가 느끼는 성취감이나 즐거움에 대해서 생각해 보는 것이 중요합니다.

그렇습니다. 제가 생각하기에는 내담자님이 여태까지 알고 있었던 분야에서 더 꾸준히 노력해보시는 것이 좋을 것 같습니다. 더 많은 경험을 쌓아보고 그 일에 대해서 꾸준히 노력하면서 자신감을 회복하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

다양한 경험도 좋은 방법입니다. 하지만 다른 친구들처럼 하기보다는 내가 좋아하는 일을 기준으로 다양한 경험을 쌓아보는 것이 더 효과적일 수 있습니다. 내가 좋아하는 분야에서 활동하면서 다양한 경험을 쌓아보는 것이 좋겠죠. 무슨 일이든 내가 좋아하는 일을 찾아서 꾸준히 노력하면 그 일을 위해 열심히 노력하게 되고 성과도 얻게 될 것입니다.

맞아요. 내가 하고 있는 일을 좋아하고 열심히 노력하면서 성과를 얻으면 자신감도 자연스럽게 생기게 됩니다. 그래서 내담자님이 스스로 하고 싶은 일을 찾아서 꾸준히 노력하시는 것이 가장 중요하다고 생각합니다.

저는 내담자님이 다른 친구들만큼 잘할 수 있을 것이라 생각합니다. 하지만 내담자님이 다른 친구들과 비교하기 보다는 자신과 비교하면서 나아가는 것이 중요하다고 생각합니다. 다른 사람들과 비교하면서 나쁜 감정을 느끼게 되면 자신의 성장을 막을 수 있으니까요.

내담자님이 이러한 고민을 극복하는 가장 좋은 방법은 스스로에 대해 자신이 하고 싶은 일을 찾아내고 꾸준히 노력해 나가는 것입니다. 자신이 원하는 일을 찾고 열심히 노력하면서 성취감을 느끼면 자연스레 자신감도 생기게 되고 자신의 가치를 인식할 수 있게 됩니다.

그렇습니다. 어떤 일이든 자신이 원하는 분야에서 열심히 노력하면서 성취감을 느끼면 자신감도 생기게 되고 자신의 가치를 인식할 수 있게 됩니다.

일이 원할하지 않았던 건가요?

그러니까 당신은 일이 끝나고 나면 시간이 부족해지는 걸로 이해했어요. 새로운 일을 배우는 것도 더해지니까 지칠 수밖에 없다는 거죠.

이러한 일들이 지속되면서 당신은 자기 자신을 싫어하게 된다는 것 같습니다. 가족관계나 대인관계에서도 어려운 상황을 겪고 있으신 것 같은데요.

당신의 언어와 태도로 짐작했습니다.

이러한 문제는 대인관계나 가족관계에서도 영향을 줄 수 있습니다. 당신은 일을 처리하고 나면 자신의 시간이 없어지는 것에 대해 스트레스를 받을 수 있습니다. 또한 새로운 일을 배우려는 노력도 많은 시간이 소요됩니다. 이러한 일이 지속될 경우 자신의 능력을 인정받지 못하거나 자신감이 떨어질 수 있습니다. 이는 새로운 일을 배울 때 장애물이 되며 스트레스가 더 높아질 수 있습니다.

이러한 문제를 해결하기 위해서는 업무분담이나 문제해결의 적극적인 대처, 일할때 시간관리 방법 등을 생각해 보면 좋을 것 같습니다. 또한 일이 일상적인 루틴으로 바뀌어서 지루해지면 자신의 역량을 발휘할 수 없어서 스트레스가 높아질 수 있습니다. 이러한 일을 방지하기 위해 당신은 새로운 일을 배우는 것을 좋아하시나요?

그렇다면 업무를 효과적으로 처리할 수 있도록 필요한 기술을 배우는 것이 유익할 것입니다. 그리고 회사에서 일을 할 때 자신의 능력을 발휘하고 인정받으며 성취감을 느낄 수 있는 일을 찾아보는 것도 좋은 방법입니다. 이와 동시에 자신의 가치관이나 내면의 소리에 귀를 기울이는 것도 중요합니다. 일을 할 때 자신의 성취감을 느낄 수 있게 된다면 자신감을 회복할 수 있습니다. 그리고 가족이나 친구와 함께 시간을 보내는 것도 좋은 방법입니다. 가족과 친구는 자신을 인정해주는 사람들입니다. 가족이나 친구들과 함께 일상을 공유하며 자신의 내면에 대한 이야기도 나누는 것은 힐링이 될 수 있습니다.

당신은 매일 같은 업무를 처리하면서 지치고 지나가는 일상을 보내는 것 같습니다. 하지만 일을 효율적으로 처리하는 방법을 고민하며 자신감을 가지고 일할 수 있다면 일상이 특별해질 수도 있습니다.

어떻게 하면 당신의 문제를 해결할 수 있을지 고민해보면서 매일 자신의 시간과 노력을 평가할 수 있는 습관을 만드는 것도 좋은 방법입니다

최근에 어떤 고민이 있으신가요

어떤 일이 있으셨나요 좀 더 자세히 이야기해주세요

내담자님 말씀을 들어보니 부모님과의 관계에서 압박감을 느끼고 계신 것 같네요 그동안 너무 많은 것을 하려고 애쓰신 결과 스트레스와 불안감이 더해지고 있으시네요 먼저 내담자님의 마음을 편하게 하실 수 있도록 저와 대화해보세요

예를 들어 내담자님이 느끼는 스트레스 해소 방법이 있을까요

좋은 방법을 찾으셨네요 그리고 어떻게 해야 스트레스가 덜 쌓일까요

부모님은 내담자님을 너무나도 사랑하시기 때문에 그런 어려움을 겪고 있으실지도 모르겠네요 하지만 내담자님의 마음도 부모님의 마음처럼 소중하고 내담자님의 능력과 열정을 인정해주셔야 합니다

내담자님의 마음을 이해해줄 수 있는 부모님과 대화를 나눠보는 것도 좋은 방법입니다 또 그동안 느꼈던 어려움과 불안감에 대해서도 상담을 통해 대화를 나눠보는 것도 도움이 될 수 있을 거 같습니다

회사에서 원하시는 일을 맡게 되어 기쁘시군요 하지만 다른 팀원들의 일의 어려움을 불만으로 표현하는 것을 듣고 내담자님이 일의 어려움을 느끼시게 되었다고 말씀하시는군요 제 생각으로는 내담자님이 맡은 일은 내담자님의 능력에 맞게 배치되어 있을 거라고 생각합니다 하지만 다른 팀원들의 의견을 듣고 나서 자신의 능력에 대해 생각해보신다는 것은 당연한 일입니다 다른 직원들과 비교하시거나 자신의 능력과 일의 난이도를 과소평가하지 않도록 주의해야 합니다 다른 직원들이 일이 어렵다고 말하는 이유는 그들의 전문성과 경력이 다르기 때문입니다 내담자님은 자신의 능력과 경험을 믿고 일에 대한 자신의 목표와 비전을 생각하며 일을 하시면 됩니다

일이 어렵다는 말을 듣고 불안감을 느끼는 것은 자연스러운 것입니다 하지만 내담자님도 알다시피 이 일에 대해 책임을 갖고 맡은 일입니다 일이 어렵다면 내담자님의 노력과 능력을 발휘해 이 일을 해결하면 됩니다 이를 위해서는 이 일의 목표와 중요성을 이해하고 필요한 부분에 대한 공부와 연습이 필요합니다 내담자님이 일에 대한 자신감을 갖기 위해서는 일하는 동안 학습하며 발전해나가는 것이 중요합니다 그리고 다른 직원들과 협업을 하면서 일을 해나가며 이 일이 어떻게 이루어지는지와 다른 직원들의 의견을 존중하는 것이 좋습니다

니다 그러면 자신감과 자기 존중감을 유지하면서 일을 잘할 수 있을 거예요

좋아요 내담자님이 이 일을 성공적으로 해결하시기를 바랍니다 또 다른 고민이 있으신가요

어떤 일이 있었나요

제가 이해하기로 일이 많아져서 힘들신 것 같습니다 이러한 상황에서는 스트레스를 느끼실 수 밖에 없겠네요

그러면서 상사가 새로운 업무를 지시하고 출장을 가라는 일정까지 있으시다니 정말 힘들겠습
니다 이번 상황에서 내담자님이 제대로 된 취침과 여가활동을 취하기 어려워져 건강에도 나
쁜 영향을 미치고 일과 개인의 균형이 깨지는 결과가 나타난 것 같습니다 내담자님은 어떻
게 대처하고 계신가요

일에서 벗어나 여가활동을 할 시간을 취하는 것도 좋은 대처방법 중 하나이지만 이것만
으로는 충분하지 않을 수 있습니다 적절한 스트레스 관리를 하고 일과 개인 사이의 균형을
잡는 것이 중요합니다 출퇴근 시간에 기분전환을 위해 음악을 들으시거나 집에 도착해 여유
시간을 확보하면서 취미활동을 하시는 것이 좋을 것 같습니다

그렇다면 업무 우선순위를 정하고 시간 관리를 철저히 하시는 것이 좋습니다 그리고 부서
내에서 업무를 공유하고 협력하여 효율적으로 일하는 것도 좋은 방법입니다

어떤 고민이 있으신가요

언제부터 이런 어려움이 있으셨나요

그렇다면 가족분들과는 이야기하는 게 쉬우셨고 외부 사람들과 이야기하는 게 어려우셨
다는 건데요 외부 사람들과 대화를 하다보면 어떤 일이 일어난 건가요

그렇다면 그 상황에서 어떤 생각이 드시나요

일이 잘 안되어 스트레스가 많으시다는 거죠 일이 잘 안되니까 불안하시고 잠을 제대로
못자신다니 많이 힘들시겠어요 제가 조금 더 자세하게 들어볼까요 어디에서 일하시나요
그리고 일에 대해 어떤 부분에서 스트레스를 많이 받으시는 건가요

회사 내에서 이직을 고민하고 계시다니 꽤나 고민거리가 많으시겠어요 회사에서 성과가
좋지 않으면 불안하고 스트레스가 늘어난다고 말씀하셨죠 그래서 이직을 고민하게 되신 건가
요 이직을 하면 이전보다 성과가 좋아질까요

어떻게 해야 할 지 알아보시는 건 매우 좋은 일이네요 이 질문에 답을 드리기에 앞서서 제가 조금만 더 들어볼게요 회사에서 성과가 좋지 않다는 건 어떤 측면에서 말씀하시는 건가요 이전과 달리 일이 안된다는 건 어디서부터 발생하는 건가요

일의 양이 늘어나서 일이 안되시다니 매우 힘드시겠어요 그리고 성과가 나오지 않으니까 불안하고 스트레스가 쌓인다고 말씀하시네요 이런 상황에 있으면 조언드리기가 쉽지 않겠네요 제가 말씀드리기 전에 한 가지만 더 여쭙봐도 될까요 현재 회사에서 상사나 동료분들이 성과와 관련해 어떻게 말씀하시는 건가요

알겠습니다 대충 언급만 되어있다고 하셨군요 제 생각에는 회사에서 성과와 관련해서 스트레스를 받으시는 건 제가 상상하는 것보다 훨씬 많은 분들이 계실 것 같아요 그렇다면 이직을 고민하시는 건 다른 동기가 많으실 텐데요 그러니까 이직 전에 한 번 생각을 정리하시는 게 중요하겠네요 그래야 이직을 할 때 제대로된 방향으로 가시겠죠

이직을 하면 보상이 좋아질 가능성도 있고 회사 분위기나 동료분들이 바뀌면서 일이 재밌어질 수도 있겠죠 또한 이직을 하면 기존의 생각과 습관에서 벗어나고 새로운 것을 배우면서 성장할 수 있게 되는 것 같아요 다만 이직을 하면서 단점도 있을 거라 생각하는데요 불확실성 적응 인간관계 등에 대해서도 고려해봐야 할 것 같아요

맞습니다 이전에 하던 일에 대해서 생각해보시고 그 일에 대한 자신감을 되찾는 것도 좋을 거 같아요 물론 일이 잘 안 되어서 불안하고 스트레스를 많이 받고 계신 건 이해합니다 다만 그런 상황에서도 최대한 긍정적으로 생각하면서 어떻게 해결해 나갈 수 있을지 노력하시는 건 어떨까요 저희와 함께 함께 노력해보세요

최근에 어떤 고민이 있으신 건가요

내담자님 요즘 바쁜 일상과 스트레스 때문에 머리가 아픈 것 같다고 하셨습니다 신체적으로도 피곤한 기분이 계속 이어진다고 하셨으니 스트레스가 신체적인 피로를 일으키고 있을 수 있습니다 또한 스트레스를 받다보면 심신이 긴장되어 불면증 등의 수면 문제가 발생하기도 합니다 스트레스와 불면증은 서로 연결되어 있어 스트레스를 해소하지 못하면 불면증으로 이어질 수 있습니다 이런 상황에서 스트레스를 어떻게 해결할 수 있는지 함께 고민해보도록 하겠습니다 내담자님 스트레스는 일상적으로 겪는 일입니다 하지만 스트레스를 어떻게 대처하는가에 따라 피로도 불면증 우울증 등을 경험할 가능성이 있습니다 스트레스를 줄이기 위해서는 스트레스를 유발하는 것을 알아내고 그에 따른 대처 방법을 찾아야 합니다

회사 일이 바쁘기 때문에 스트레스를 느끼시는 건가요

회사 업무량을 줄이거나 일과 생활의 균형을 유지하는 것이 좋습니다 일과 생활의 균형을 유지하면 스트레스를 줄이고 마음을 다스릴 수 있어요 체력 관리도 중요합니다 하루에 적

어도 7시간 이상의 수면이 필요하며 규칙적인 식습관과 운동을 해주시면 좋습니다 스트레스를 해소할 수 있는 방법으로는 천천히 숨을 쉬면서 스트레스를 해소하는 것도 좋은 방법입니다 그리고 규칙적인 운동도 추천드립니다 규칙적인 운동으로는 걷기 러닝 자전거 타기 등이 있습니다 이러한 방법들로 스트레스를 줄이면 마음의 안정과 건강을 유지할 수 있습니다

그렇다면 내담자님의 이야기부터 들어보겠습니다

내담자님은 미래에 대해 걱정이 많다고 말씀해주셨습니다 어떤 선택을 하더라도 후회할 것 같고 어느 쪽이든 대가를 치를 수 밖에 없다는 생각에 불안해지신다고 하셨습니다 이런 마음을 어떻게 다스릴지 함께 고민해보도록 합시다

맞습니다 안정감을 얻을 수 있는 방법은 무엇일까요 내담자님은 자신의 미래에 대해 불안한 마음을 가지고 있으므로 자신에 대한 계획을 세워보는 것이 좋습니다 계획을 세워보면서 자신의 방향성을 찾아보고 필요한 능력을 갖추기 위한 노력을 해보세요 이를 위해서는 자신이 좋아하는 일에 대해 좀 더 알아보고 노력하는 것이 중요합니다 그리고 주변 사람들의 도움을 받아보는 것도 좋습니다 내담자님 주변에는 자신의 의지와 능력에 도움을 주는 다양한 사람들이 있습니다 함께 노력하면 자신의 꿈을 이룰 수 있을 거라 믿습니다

당연한 거예요 그러나 자신감을 갖는 것은 배우는 것입니다 그리고 주변 사람들과의 상호작용을 통해 점점 강해지게 됩니다 자신의 능력을 인정하고 나 자신에 대한 생각을 긍정적으로 바꿔보는 것도 중요합니다 그리고 선택의 폭이 좁다고 생각하는 것도 이해합니다 하지만 사실 선택의 폭은 매우 넓습니다 단지 미래에 대한 불확실성에 대한 두려움 때문에 선택의 폭이 좁아지게 느껴지는 것일 수도 있습니다

'불안감'을 극복하기 위해서는 다양한 방법이 있습니다 걷기 명상 페인팅 피아노 연주 등의 취미생활을 즐기며 일상 생활에서 스트레스를 줄이는 것이 좋습니다 꾸준히 즐기는 취미생활을 가지고 일상 생활을 규칙적으로 관리하면 자신감과 안정감을 얻을 수 있을 것입니다

회사에서 어떤 일 때문에 스트레스가 쌓이고 있나요

동료의 태도 때문에 상처받으시는 건가요

어려운 일이시군요 고립감도 느끼시겠지요

일이 원만하지 않을 때 스트레스를 받는 것은 누구나 다 느끼는 것입니다 하지만 스트레스가 너무 많이 쌓이면 건강에 문제가 생길 수 있으니 조심하셔야 해요

다음과 같은 방법을 참고해보세요 1 대인관계 개선 : 동료들과의 원만한 대인관계를 유지하면서 상처받지 않도록 하세요 2 스트레스 해소 방법 : 자신이 좋아하는 스포츠 영화 음악 등을 즐겨보세요 그리고 주말이나 연휴 등 일정이 있는 날에는 집안 청소 요리 산책 등을 하면서 스트레스를 해소할 수 있습니다 3 뇌새김 방지 : 휴식 시간을 충분히 확보하여 과중한 업무에 노출되지 않도록 합니다 업무 중에는 시간을 정하고 매일 조금씩 진행하면서 뇌의 피로를 줄일 수 있습니다 4 목표 설정 : 자신의 직무를 잘 수행할 수 있도록 스스로 목표를 설정하세요 목표를 달성하는 과정에서 새로운 기술이나 경험을 쌓을 수 있으며 자신감이 향상됩니다 5 자기관리 : 정기적인 운동 충분한 수면 규칙적인 식사 긍정적인 생각 등으로 자신의 건강을 유지하세요 6 진로 탐색 : 현재 직장이 맞는 직장인지 진지하게 생각하고 이에 대한 노력을 기울여보세요

일이 잘 안될 때도 있죠 하지만 그러한 상황을 극복할 수 있는 방법을 함께 찾아나가면서 자신의 업무 능력을 향상시키세요 기술이나 경험을 쌓고 성장하시면 더욱 직장 생활이 즐거워질 것입니다

현재의 직장이 내가 원하는 직장인지 다시 한 번 고민해보시는 것도 좋을 것 같습니다 하지만 다른 직장으로 가기 전에는 자신의 업무 능력을 향상시키는 것이 중요합니다

언제든지 상담이 필요하시면 다시 오세요

그 이유가 무엇인지 더 자세히 말씀해주실 수 있을까요

현재 내담자님이 하고 있는 일이 내가 하고 싶은 일인지 내가 잘 할 수 있는 일인지 잘 모르시는 상태라고 하셨습니다

그렇다면 우선 현재 회사에서 하고 있는 일이 지금 하시는 일이 어떤 의미가 있는지 이 일을 할 때 어떤 성취감과 보람을 느끼셨는지 되돌아보는 것은 어떨까요

회사에서 하고 있는 일이 지금 하시는 일이 어떤 의미가 있는지 이 일을 할 때 어떤 성취감과 보람을 느끼셨다는 것은 회사에서 가장 중요한 일 중 하나일 때 왜 그 일이 회사에 필요한 일인지 생각해 보는 것이 좋습니다 현재 하는 일은 회사와 함께 성장하기 위해 중요한 일이라는 생각으로 바라보면 더욱 의미있게 일하실 수 있을 것입니다

맞아요 직장상사 혹은 동료들과 이야기를 나누면서 자신이 하고 있는 일에 대해 이야기를 나눠보세요 어떻게 하면 더 좋은 성과를 낼 수 있을까요 도움이 필요한 부분은 어떤 것인지 물어보면서 함께 성장해 나가는 것이 좋을 것입니다

회사일을 하다보면 다양한 역할을 맡게 됩니다 그 중에서는 자신이 잘하는 역할도 있을 것입니다 그 역할을 자신이 잘하는 것이라고 생각하면서 일하면 자신감이 높아질 수 있을 것입니다

다른 사람들과 얘기하는 게 어떻게 힘든가요

그런가요 다른 이야기를 하면 말이 잘 안 나오신다는 건가요

그런 경우를 겪으면 어떤 기분이 드시나요

제가 잘 이해했습니다 먼저 말 못하는 것에 대해 자책하지 말아 주세요 모두가 자신만의 장단점을 가지고 있습니다 당신의 장점은 수학이나 전산 관련 이야기일 수도 있겠죠 하지만 다른 이야기를 하면서 말이 잘 안 나오신다는 건 그저 당신이 아직 익숙하지 않은 분야일 뿐입니다

맞아요 익숙하지 않은 일이면 다른 사람들과 이야기하기에 자신감이 떨어질 수 있습니다 하지만 그것이 즐겁지 않게 느껴질 때는 어떤 것이 문제라고 생각하시나요

그러니까 다른 사람들과 이야기하는 것이 어려울 때는 더 큰 문제가 된다는 거죠

그렇다면 어떻게 하면 좋을까요

다른 사람들과 대화할 때 자신감을 잃지 않으려면 대화하는 주제나 상황에 미리 준비를 해두는 것이 도움이 됩니다 예를 들면 누구와 대화할 때는 어떤 주제로 이야기하면 좋을지 생각을 해보세요 그리고 미리 그 주제에 대해 조금 알아보세요 이렇게 미리 준비를 해두면 대화를 시작하고 나면 자신감이 높아질 것입니다

그렇습니다 또한 대화를 잘 이끌어 나가는 것도 중요합니다 대화의 흐름을 잘 파악해서 상대방이 말하는 것을 잘 들어주면 대화를 잘 이끌어 나갈 수 있습니다 그리고 다른 사람들과 대화하는 것에 대한 부담을 덜어내기 위해서는 가벼운 주제부터 대화를 시작해보세요 그러면 조금씩 익숙해져서 자신감이 생길 것입니다

마지막으로 다른 사람들과 대화를 하면서 불안해지면 깊게 숨을 들이마시고 천천히 호흡을 내쉬면서 긴장을 풀어보세요 이것도 많은 도움이 됩니다

어떤 스트레스 때문에 힘드신가요

어떤 종류의 일을 하시나요 그 일이 정말 많은가요

일이 어려워서 그런가요

그러면 직장에서 일을 할 때 어떤 일이 스트레스를 야기하나요

직장에서 일이 많아서 정신적으로도 육체적으로도 피로를 많이 느끼신 것 같습니다. 이러한 상황에서 어떤 방법으로 스트레스를 줄이실 계획이 있으신가요?

그렇다면 휴식 시간을 보장하시는 것이 중요할 것 같아요. 충분한 휴식을 통해서 신체적, 정신적으로 피로를 풀어내시는 것이 중요합니다. 명상, 심호흡, 요가, 운동, 여가활동 등으로 스트레스를 해소해보시는 것은 어떠신가요?

다른 방법으로는 스트레스 대처 능력을 키워보는 것도 좋을 것 같습니다. 스트레스를 어떻게 극복하고 효과적으로 대처하는 방법을 찾아보시는 것이 중요합니다. 이를 통해 스트레스를 감소시키고 몸과 마음의 균형을 맞추는 것이 필요합니다.

물론 스트레스를 완전히 해소할 수 있는 방법은 아니지만 스트레스를 관리할 수 있는 방법이 많이 있으니 시도해보시는 것이 좋을 것 같습니다. 무엇보다 중요한 것은 이러한 문제를 미루지 않고 조기에 대처하는 것입니다. 언제든지 저에게 상담을 요청하시면 도움을 드릴 수 있습니다.

다시 한 번 말씀드리지만, 당신이 고민하는 문제는 지나칠 수 없는 문제입니다. 조금씩 해결해 나가는 것이 중요합니다. 함께 해결해 나가볼까요?

내담자님, 저에게 힘드신 마음을 이야기해주셔서 감사합니다. 제가 이해해 드릴 수 있도록 더 자세히 말씀해주실 수 있을까요?

매일 끝이 보이지 않는 업무로 인해 지치고 힘들어지셨군요. 현대인들은 업무를 하다보면 스트레스를 받는 것은 물론 지치고 힘들어지기 쉽습니다. 이러한 스트레스가 지속될 경우 우울증 등으로 이어질 수 있습니다.

자기 계발에 소홀하신 부분도 있으셨군요. 내담자님, 스트레스가 쌓일 경우 먼저 휴식을 취해보시는 것이 좋습니다. 업무가 끝난 후 자신만의 시간을 갖는 것이 좋습니다. 이를 통해 스트레스를 해소하고 새로운 에너지를 얻을 수 있습니다.

일이 끝난 후 취미생활을 하시는 것도 좋은 방법 중 하나입니다. 하지만 지치신 경우 스스로 나 자신을 위한 휴식 시간을 정해보시기 바랍니다. 하루의 일과를 정리한 다음 스스로 나 자신을 위한 휴식 시간을 정하고 이를 지켜보시기 바랍니다. 이를 통해 스트레스를 해소하고 몸과 마음을 편안하게 유지할 수 있을 것입니다.

내담자님, 불안하고 낮아진 자존감 때문에 고민을 하시는 거죠. 대부분의 사람들이 다른 사람들과 자신을 비교하고 다르게 느낀다는 것이 보통입니다. 이러한 감정을 어떻게 극복해나가는 것이 좋을까요?

맞아요 대인관계의 문제는 많은 경우 우리 자신에게 스스로 인식되는 것이 아니더라도 무의식적으로 영향을 미치게 됩니다 다른 사람과의 대화에서 적극적으로 참여하고 자신의 의견을 표현하고 다른 사람들에게 자신을 소개하고 같은 취미나 관심사를 가진 사람들을 찾아보세요 그러면서 대화를 통해 조금씩 친해져보세요 조금씩 대화하는 연습을 하면서 다른 사람들과 친해져나가는 과정에서 자신감도 조금씩 쌓여가게 됩니다

자기강화 방법으로는 여러 가지 방법이 있습니다 우선은 성공 경험을 축적하는 것입니다 일상에서 자신에게 주어진 일들을 성공적으로 마무리하고 그것에 대해 자신감을 가지고 생각해 보세요 그리고 마음 속으로 '잘 했어' '자신감 있게 해볼까'라는 자기 대화를 계속 해보세요 이렇게 자신감이 조금씩 쌓이는데에도 도움이 됩니다 또한 스포츠를 하거나 명상 등으로 스트레스를 푸는 것도 도움이 될 수 있습니다 단 상황에 따라 다른 방법이 필요하거나 전문적인 조언이 필요한 경우도 있으니 상담을 통해서 함께 검토해보는 것이 좋겠습니다

상사로부터 괴롭힘을 받는 것은 정말 힘든 일이에요 일에 집중하기 어렵고 더불어 집에 와서도 상사에 대한 스트레스로 고통받고 있으시겠네요

상사로부터의 괴롭힘이나 폭언은 뇌에 큰 충격을 줄 수 있어요 정신건강에도 영향을 미치며 스트레스를 유발해 우울증과 같은 정신건강 장애로 이어질 수 있습니다 내담자님 어떻게 하면 상황을 개선할 수 있을까요

직장을 바꾸는 것은 언제나 좋은 방법은 아니에요 그러나 당신의 건강이나 안녕이 위태로워진다면 조치가 필요합니다 상사와 대면하여 불만을 직접 표현하는 것은 힘들 수 있으므로 상사가 있는 곳에서는 다른 직원들과 함께 있어 상사와 대화할 때 범죄증거를 확보할 수 있게 조치해주세요 상사가 다른 직원들과 함께 있을 경우에도 상사는 비정상적인 행동을 하지 않을 것입니다

상사와 대화를 직접하는 것이 힘들다면 인사과와 상담을 해보세요 인사과는 기업의 핵심이며 직장내 모든 문제를 해결하기 위한 노력이 필요합니다 인사과에서는 상사가 직접 괴롭힘을 하지 않으면서도 직장 내 문제를 해결하는 다양한 방법을 가지고 있습니다

좋은 선택입니다 더 나은 방법을 찾기 위해서 노력하시면 당신의 상황이 좀 더 나아질 거예요 지금은 많이 힘드시겠지만 괴롭힘으로부터 벗어나기 위해 누구에게든 상처받지 않는 대화를 통해 문제를 해결하시길 바랍니다

좋은 결정이에요 내일부터 스트레스 받지 않으시고 일에 집중할 수 있도록 응원하겠습니다 다시 한 번 당신이 고통받지 않는 선에서 문제를 해결하시길 바랍니다

내담자님 만나서 반갑습니다 제가 여러분을 위로하고 도와드릴 수 있도록 최선을 다해보

했습니다. 오늘은 어떤 고민으로 상담을 받으러 오셨나요?

내담자님, 업무량과 스트레스에 대한 부담감이 높아져서 일의 성과에 대한 감정이 더욱 강해지게 된 거 같습니다. 그렇다면 지금 상황에 대해 좀 더 자세히 말해주실 수 있을까요? 어떤 부분에서 다른 동료들과 차이가 있으신가요?

업무량과 스트레스로 인해 성과가 부족하다는 생각으로 자존감이 떨어지게 되며, 이러한 생각은 심리적인 고통으로 이어지고 있습니다. 하지만 성과는 회사의 경영목표나 개인의 목표에 따라서도 매우 다르게 측정될 수 있는데, 이러한 점을 고려하면서 성과의 개념을 다시 생각해보는 것도 좋을 것 같습니다.

내담자님과 다른 동료들은 개인적인 업무 프로세스나 상황 등이 서로 다르기 때문에 직접적으로 비교하기 어려울 것 같습니다. 다른 동료들이 좀 더 많은 일을 해내고 있는 것 같은 이유는 다양할 수 있습니다. 업무 프로세스나 역할, 대인관계, 개인의 잠재력 등 다양한 변수가 있을 수 있습니다. 따라서 다른 동료들에게 대한 비교는 지양하는 것이 좋습니다.

내담자님의 업무 프로세스를 재확인해보면서 불필요한 업무가 있는지 살펴보시면 좋을 것 같습니다. 이를 위해서는 새로운 방법, 도구 및 기술 등을 배워나가는 것이 중요합니다. 업무의 일부를 다른 사람에게 나누거나 협업툴을 활용하는 방법을 고민해보시는 것도 좋을 것 같아요.

다른 동료들과의 성과를 비교하다보면 제대로 된 평가 기준이 없으면 오류가 발생하게 됩니다. 내담자님은 일단 자신의 성과를 개선하고자 노력하시는 것이 중요합니다. 내담자님과 동료들 모두 회사의 성장을 위해 노력하는 것이 중요하며, 이를 위해서는 동료들과 협업하는 것도 좋은 방법 중 하나입니다.

지금 느끼는 직장생활에 대한 스트레스와 우울감은 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다. 정신건강의학과 상담을 받거나 약물치료가 도움이 될 수 있으니, 언제든지 AI 상담센터를 찾아주세요.

무엇 때문에 상담을 받으러 오셨나요?

그 동안 힘들었을 거라는 생각이 듭니다.

이런 일이 생긴 것도 그동안 내담자님의 내면에 있는 부분들이 스트레스를 받게 만든 요인이 있을 수 있습니다. 다른 학생들과 달리 친구와 교류할 기회가 부족하시다 보니 그들의 존재에 대한 고민과 불안감을 느끼실 수 있겠네요. 집에서는 편하게 공부하실 수 있지만 친구와 함께 있는 시간도 소중한 겁니다. 친구와 어떻게 만날지 모르시겠지만 학교 내 친구들과 또는 관심사가 같은 다른 학생들과 함께 동아리 활동을 하는 것도 추천드립니다.

많은 학생들이 그래요 하지만 모든 것이 처음부터 잘되는 경우는 없습니다 동아리는 새로운 친구를 만날 수 있는 장소이기도 하고 취미나 전공 등과 관련된 새로운 경험을 할 수 있는 공간입니다 동아리나 학교에서의 활동에 참여함으로써 학생들과 함께 공감하고 소통하는 기회를 얻을 수 있습니다 친구를 사귀기 위해 먼저 다가가야 할 필요도 있지만 다른 학생들도 친구를 사귀기 위해 노력하고 있습니다 이를 통해 관계를 구축하고 자신감과 긍정적인 마인드를 갖게 될 수 있습니다

좋은 생각입니다 그리고 집에서도 공부를 열심히 하실 수 있도록 공부하고 싶은 것을 작은 목표로 나누어서 달성하는 방식을 추천드립니다 이를 통해 스스로를 돌보며 자신을 존중하고 찾아보는 시간을 갖으시면 좋을 것 같습니다

내담자님의 고민에 대해 같이 이야기해보았습니다 학교 내에서 친구와 만날 수 있는 기회를 찾으며 동아리나 학교에서의 활동에 참여하며 스스로를 존중하고 자신을 찾아보시기 바랍니다

그런 상황이 힘드시겠네요 그래서 우리와 함께 이야기를 나누고 싶으신 건가요

제가 당신을 잘 이해해보려고 노력하겠습니다 팀 프로젝트를 할 때 선배님들이 자꾸 혼내셔서 자존감이 떨어진다고 말씀하셨죠 이게 어떤 식으로 문제가 된 건가요

그러시면서 일의 부족한 부분을 보완해 나가는 것이 일반적인 방법입니다 하지만 자존감이 떨어져서 말을 못하거나 더 열심히 일하려고 하면서 불안해지신 건가요

그렇다면 먼저 선배님들이 말씀하시는 부분을 한 번 살펴보겠습니다 그리고는 그러한 상황에서 내담자님의 감정과 고민 걱정 등을 더 자세히 들어볼게요 그러면 더욱 편안하게 얘기 해주실 수 있을 것 같습니다 그러면 일단 선배님들의 이야기를 들어보죠

내담자님의 팀 프로젝트를 진행할 때 선배님들이 말씀하신 부분이 어떤 것이었나요

그러신데요 내담자님은 어떻게 생각하시나요 선배님들의 말이 맞는지 아닌지에 대해서요

이해합니다 내담자님이 팀원들과 함께 노력하고 있는 모습을 지켜보면서 불안함이 커지셨다는 건가요

그러시면서 더 열심히 하려고 하지만 결국 피로가 누적되어 있으신 건가요

그러시면서 내담자님은 무엇을 가장 우려하시나요

그렇게 된다면 내담자님은 어떤 상황을 만나게 되시나요

힘들어하고 불안하다는 상황을 해결하기 위해서는 일단은 내담자님의 자신감 회복이 중요합니다 이것을 위해서는 내담자님이 지금까지 팀 프로젝트를 수행하면서 무엇을 제일 잘했고 어떤 부분이 아직 미흡한지를 자세히 생각해보면서 점점 나아가는 방식으로 진행해보시는 게 어떨까요 그리고는 여러 가지 방법들을 시도해보면서 나아가는 것이 좋습니다

우선 선배님들과는 더욱 가까운 거리에서 일을 해나가는 것이 좋습니다 그리고는 서로의 이해를 돕기 위해 팀원들과 함께 의견을 교환하는 시간을 가져보세요 하지만 그러한 과정에서 선배님들의 비난과 비판에 대해서도 대처하는 방법을 생각해보세요 그리고는 다른 선배님들의 조언도 도움이 될 수 있습니다 그러나 그러한 말씀이 딱딱하게 전달되어서 내담자님께 더욱 불안한 기분을 주시는 것 같다면 자신의 말을 바로잡거나 근거를 제시하여 대화를 나누는 것이 좋습니다 또한 팀원들이 서로 자신의 장점과 단점을 인지하면서 일을 처리하면서 나아가는 것도 좋은 방법입니다 그리고 마지막으로 내담자님의 자신감을 회복하기 위해서는 일단 한 가지씩 나누어서 일을 처리하면서 나아가보세요 이것이 내담자님의 자신감을 회복하는 가장 좋은 방법입니다 만약 여러 번의 시도 끝에도 상황이 해결되지 않는다면 선배님들 또는 교수님들과 상담을 진행해보시는 것도 좋은 방법일 것 같습니다

내담자님이 이 고민을 하고 찾아온 이유는 무엇이였을까요

어떤 일이 있었나요

현재 회사에서 맡은 업무가 너무 많아서 지치고 지친다는 고민이신 건가요 다른 분들보다 일을 배우는 속도는 빠르신 것 같은데 현재 하는 일에서는 제가 배우고 싶은 것들을 배울 수 있는 환경이 마련되어 있지 않다는 건가요

내담자님이 일을 하면서 경험이나 지식이 부족해서 항상 어려움을 겪는다는 것이 이러한 문제가 생기는 이유 중 하나이겠군요 그렇다면 본인이 해야 할 일에 대한 전문적인 교육이나 훈련이 필요하다고 생각하시는 건 아닐까요

내담자님은 이미 다른 분들보다 일을 배우는 속도가 빠른 편이기 때문에 본인이 배우고 싶은 것을 배울 수 있는 환경을 마련하고 그것을 위해 자신이 일을 하기 위해 필요한 것을 제대로 요청하시는 것도 중요합니다

먼저 해당 직장에서 업무 수행에 필요한 교육을 받을 수 있는 시스템이나 지원사항이 있는지 확인해보시는 것도 좋을 것 같아요 그리고 교육이나 훈련을 받기 위한 예산이 있다면 이를 활용해서 본인이 필요한 것들을 먼저 요청해보세요 기업 내부의 업무 프로세스를 정확히 파악해보고 지금 현재 내가 담당하고 있는 업무가 꼭 필요한 것인지 아니면 더 적합한 사람에게 맡기는 것이 더 좋은지 고민해보는 것도 좋은 방법입니다

내담자님 지금 어려운 상황이지만 힘내시길 바랍니다 내담자님과 같은 고민을 가진 분들이 많기 때문에 내담자님이 이 상황을 잘 극복하시면 성장할 수 있는 기회가 되실 것입니다

더 이상 힘들어지지 않도록 제가 도와드리겠습니다

회사에서 스트레스를 받고 계시다니 힘들겠네요 그 스트레스를 받는 요인에 대해 좀 더 말씀해주세요 어떤 일이 가장 힘든가요

그리고 그런 부정적인 생각 때문에 일이 더 힘들어지고 출근하기도 싫어지셨을 것 같아요 그렇다면 지금 이대로만 지내도 괜찮을까요

지금 이대로만 지내시면 그동안 쌓인 스트레스가 계속 쌓이게 될 가능성이 높습니다 이 상황에서 지내시기에는 힘들 수도 있겠네요 혹시 회사 일에서 스트레스를 받는 원인을 생각해 보신 적이 있나요

그러면 무엇보다 원인이 되는 일이 많은 경우 일의 중요도에 따라 우선순위를 정하시는 것이 좋겠습니다 예를 들어 가장 중요한 업무부터 먼저 처리하고 그 외에 중요하지 않은 업무는 조금 뒤로 미루는 등으로 스케줄링을 잘 조절하시는 것이 좋겠습니다 또한 요즘에는 디지털 도구를 이용하면 스케줄링과 일의 우선순위를 관리하는 것이 쉬워졌습니다

그러면 요즘에는 일정을 관리하는 프로그램이나 앱도 많이 나와 있어서 일의 중요도에 따라 시간을 배분해보는 것이 좋을 것 같습니다 또한 회사 내에서 일을 분담하거나 어떤 문제를 함께 고민하는 것도 좋겠습니다 그리고 어떤 문제가 발생했을 때 주변 동료들과 상의하는 것도 좋은 대처 방법 중 하나입니다

그러면 한가한 시간대를 활용해서 간단한 스트레칭이나 명상을 해보는 것도 좋을 것 같아요 스트레칭을 하면 혈액순환을 도와서 피로를 풀어주고 명상을 하면 집중력과 정신 안정에 도움이 됩니다

내담자님의 경우에는 자신이 진행하는 여러 가지 일들에 대한 책임감이 높아 힘든 상황인 것 같아요 일을 처리하지 않으면 자존감이 떨어지고 성취감을 느끼지 못하게 되는 것처럼 생각됩니다 이는 스트레스와 좌절감을 느끼게 할 수 있습니다

내담자님의 경우 여러 일들을 진행하기 위해서 자기 관리와 자기 통제에 대한 노력이 필요할 것 같아요

먼저 이러한 상황에서는 자신에게 대한 청사진을 갖고 있다는 것이 중요합니다 그리고 이를 바탕으로 하루 일주일 한달 단위의 목표를 설정하면서 일상적으로 스스로에게 노력을 요구할 필요가 있습니다

청사진은 내가 원하는 내면의 성격과 미래의 비전을 의미합니다 여러분께서는 스스로의 청

사진을 갖고 이를 바탕으로 목표를 세워나가는 것이 중요합니다

또한 자신의 일을 충분히 수행할 수 있을 정도로 휴식과 취침을 철저히 지켜야 합니다 그리고 집중력이 떨어질 경우 집중력을 회복할 수 있는 휴식 방법과 기술을 습득하면 좋습니다

일상생활에서 간단하게 할 수 있는 휴식 방법으로는 요가나 명상 수영 헬스 산책 음악 감상 등이 있습니다 그리고 음식물을 제대로 섭취하는 것도 중요합니다

마지막으로 지친 상황에서는 과거의 경험들을 돌아보며 자신의 욕구와 필요성에 대해 고민해보고 주변에 도움을 요청하고 진정할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 좋습니다

어떤 일 때문에 그렇게 느끼시나요

이야기를 잘 들었습니다 그런데 느끼시는 우울증은 언제부터 시작됐나요

내담자님이 일을 잘 하고 싶다는 의지는 있으시나요

이야기를 들어보니까 회사 생활에서 겪고 계신 것은 스트레스 때문일 것 같아요 어떻게 하면 이 스트레스를 덜 수 있을까요

스트레스를 덜어줄 방법에 대해서는 무엇이든 상관없습니다 한번 내담자님의 생각을 들어보시겠어요

운동을 하면서 머리를 비우는 것도 좋은 방법입니다 하지만 일과 운동의 균형이 맞지 않으면 스트레스가 더욱 늘어나기 쉽습니다 자신에게 맞는 일과 운동의 조화를 찾으시면 어떨까요

찾는 것이 어렵다면 찾는 과정에서 함께 해볼까요 자신의 일을 제대로 수행하기 위해서는 이에 맞는 실력도 필요합니다 그러므로 조금씩 자신이 할 수 있는 일을 수행하며 그 결과를 기록해보는 것이 좋습니다 그 결과를 통해 업무에 대한 자신감을 찾을 수 있고 이로 인해 스트레스가 확실히 감소합니다 또한 회사생활에서의 대인관계도 상당히 중요합니다 자신이 할 수 있는 일을 스스로 인식하고 동료들과 함께 적극적으로 업무를 진행하며 회사생활에서 친밀한 사람이 될 수 있도록 노력해보세요

회사생활은 다양한 스트레스 요소가 존재하기 때문에 힘들고 어려운 것도 사실입니다 그러나 내담자님이 스트레스를 받았을 때 대처할 수 있는 방법을 찾는 것이 중요합니다 저와 함께 스트레스를 관리하고 해결할 수 있는 방법을 찾아보아요

상황에 따라 다양한 대처방법이 있습니다 내담자님의 상황에 맞게 찾아보아요 그리고 내담자님께 적절한 대처방법을 찾으셨다면 그것을 실행하는 것이 중요합니다

모든 문제는 해결이 가능합니다. 해결을 위한 첫 걸음이 바로 '시작'입니다. 먼저 시작하신 다음 저와 함께 상황을 파악하며 해결방법을 찾아보아요.

내담자님 무엇이 걱정이신가요?

왜 그런 생각을 하게 되었나요?

학교에서 친구들과의 대인관계, 스트레스 등으로 인해 우울감을 느끼고 있으며, 이러한 상황으로 인해 자기존중감이 떨어지고 있습니다. 또한 부모님과의 관계도 어려워지면서 고립감을 느끼고 있으며, 이러한 상황으로 인해 더욱 우울해질 가능성이 높습니다. 그렇다면 지금 당장 내담자님의 가장 큰 우려는 무엇인가요?

지금 직장에서 고민이 많으시군요. 어떤 일 때문에 그렇게 불안하시게 된 건가요?

내담자님이 불안해하시는 이유는 이전과 달라진 책임감 때문인 것 같아요. 이전에는 상사의 지시대로 일을 하기만 하면 됐었는데 지금은 스스로 업무를 계획하고 진행하면서 더 많은 책임을 지게 되면서 불안해지는 거 같네요.

이런 부분에 대해서는 어떤 부분이 가장 어렵게 느껴지나요?

내담자님이 말씀하신 이런 부분은 일의 범위나 세부적인 업무에 대해서 충분히 이해하고 있지 못해서 불안함을 느끼시는 것 같아요. 이에 대한 대처는 어떻게 하시겠어요?

일의 범위나 세부적인 업무에 대해서는 부족한 부분이 있을 수 있습니다. 이러한 부분을 개선하기 위해서는 자신의 역할과 책임을 잘 이해하고 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 분명히 하고, 이를 확실히 전달할 수 있어야 합니다. 내담자님 스스로의 자기성찰과 변화가 필요할 것 같은 점을 인지하고, 이를 개선하기 위해 노력해 보세요.

정말 어려운 상황이신 것 같아요. 어떤 일이 있었나요?

어떻게 해야 할 지 막막하시겠죠. 내담자님의 말씀을 듣고 있으니 내담자님이 요즘 느끼시는 상황을 조금 알 것 같아요. 일과 생활이 제대로 이루어지지 않아서 스트레스를 더 많이 받고 계신 건가요?

그렇다면 내담자님이 일과 생활을 조절하기 위해 어떠한 방법을 사용하셨나요?

그러면 우리 함께 다른 방법을 찾아보는 건 어떨까요? 먼저 일과 생활을 어떤 방식으로 조

절할 수 있는지 생각해 보세요 그 다음 내담자님이 원하는 운동이나 산책을 하기 위한 시간을 만들어 보세요 지금 바쁘고 압박감을 느끼신다면 매일 목표량을 작게 시작해도 좋습니다 운동을 시작하시면서 집에서 할 수 있는 운동도 찾아보세요 그리고 내담자님이 가지고 계신 스트레스를 환기시키는 시간도 꼭 가지세요

또한 스트레스 관리를 위해서는 어떤 방식이 좋을지도 함께 고민해보면 좋을 것 같습니다 스트레스는 매일 있기 마련이지만 내담자님이 스트레스를 잘 관리하실 수 있도록 도움을 드리겠습니다

그런 문제로 고민하시는군요 선배가 내담자님에게 이상한 말을 해서 불안하다는 말씀이신가요

그러니까 내담자님은 선배와 대화할 때 항상 조심하고 거리낌이 있다고 느끼신다는 말씀이신가요

내담자님 선배들과 대화하면서 불쾌감이 느껴진 적이 많다고 하셨습니다 이것이 신뢰를 가질 수 없는 인간관계를 만들어냅니다 신뢰를 가지는 인간관계란 상대방의 행동에 대해 안심할 수 있고 행동에 대한 예측이 가능하다는 것입니다 그리고 불필요한 스트레스를 최소화하기 위해서는 대인관계에서 자신의 생각과 느낌을 표현하고 받아들이는 것이 중요합니다

예 이해해요 하지만 그렇다고 해서 다른 사람에게 불필요한 스트레스를 받는 것은 좋은 방법은 아닙니다 내담자님이 걱정하는 내용이 무엇인지 저에게 말씀해주세요

선배님께서 요구하는 말이 무엇인지 알 수 없다는 것이 걱정이지군요 선배님께서 이런 말을 하실 수도 있지만 괜찮다고 말해주셨습니다 이런 경우에는 조심하면서 대처하면 좋습니다

일단은 내담자님이 선배님과 대화하면서 어떤 말에 대해 어떻게 대응할 수 있는지 생각해 보면 좋겠습니다 예를 들면 선배님이 어려운 일을 시키려 한다면 “선배님은 이것을 하면 더 큰 공을 세우실 수 있으실 거 같지만 제 지금의 업무로 인해 어렵습니다 업무를 해결하면 다음에 도움을 드리도록 하겠습니다”라는 답변을 해보세요 이를 통해 선배님들이 내담자님께 요구를 할 때 불안감이 덜해지고 자신감을 가질 수 있습니다

내담자님은 그동안 선배님들과의 대화를 거리낌 없이 하지 못하셨습니다 이러한 문제는 시간이 지나면서 더 큰 문제로 커질 수 있습니다 하지만 예를 들어보면 내담자님은 선배님께서 요구하는 말에 어떻게 대응할 지에 대한 방법을 찾으셨습니다 이는 내담자님이 좀 더 자신감 있게 대처할 수 있도록 도와줄 수 있습니다 그리고 지금부터라도 선배님들과 거리낌 없이 대화를 하시면서 건강한 인간관계를 만들어 보세요 내담자님이 선배님들과 건강한 인간관계를 가질 수 있도록 적극적으로 대화를 해보세요

내담자님 걱정하지 마세요. 지금 외로움과 스트레스를 해결할 방법을 함께 찾아봐요. 외로움을 느끼시는 이유는 누구와도 가까운 친구 관계를 맺지 못해서 그렇습니다. 또한 집에서 방에 들어가서 스트레스를 해소한다는 것은 내담자님의 공간에서 다른 사람들과 소통하는 기회가 적어서 그렇다고 볼 수 있습니다. 이렇게 외로움과 스트레스가 더해지면 나중에는 우울증과 같은 정신질환으로 이어질 수도 있습니다.

내담자님 학교에서 친구들을 사귀는 방법이 어렵다면 새로운 취미활동을 찾아보세요. 예를 들어 캘리그래피, 댄스, 운동, 게임, 독서 등 여러 취미활동이 있을 수 있으며 이를 통해 내담자님이 좋아하는 취미를 찾을 수 있어요. 취미활동을 하면서 새로운 사람들을 만나게 되면 저절로 친구를 사귄 수 있는 기회도 많아지기 때문입니다.

그럴 일이 있으시겠죠. 무엇이 걱정되는 일이신가요?

그런 상황에 처하면 어떤 생각이 드시나요?

전 당신이 그런 사람이 아니라는 것을 먼저 말씀드리고 싶어요. 이것이 먼저 중요합니다.

그렇습니다. 일단 누구나 가끔은 실패하고 실수도 하죠. 그러나 이것이 당신의 전부가 아닙니다. 당신은 똑똑하고 친절한 사람으로 나타났습니다.

이렇게 고민하시면서 느끼는 쓰라린 감정은 어떠한 것들이 있나요?

그런 마음이 드는 것이 당연한 것이죠. 하지만 다시 한 번 말씀드리자면 당신은 나쁜 사람이 아니에요. 여러분을 싫어하는 것은 당신을 이해하지 못하고 불공정하게 평가하는 사람일 뿐입니다.

또한 다른 사람들의 의견에 대해서 무조건적으로 수용하지 않아도 됩니다. 비판적인 생각을 논리적으로 생각해보면서 왜 그런 생각이 들었는지 이해해보는 것도 좋은 방법입니다. 자신의 판단으로 행동을 결정하면서 자신을 믿는 연습을 해보면 좋습니다. 마지막으로 자신을 믿고 자기자신을 믿는 연습을 해보면서 자신에 대한 긍정적인 생각을 찾아봅시다.

그렇습니다. 저는 여러분이 이러한 부정적인 감정과 생각들을 극복하며 이 고민을 해결하시도록 도와드리겠습니다.

먼저, 당신 스스로를 믿고 견디는 연습을 하세요. 그리고 주변의 평가를 너무 과하게 믿지 않으며 비판을 받는 것이 당연하다고 생각하세요. 또한 다른 사람들과 소통하며 다양한 의견을 듣고 자신의 의견을 더욱 적극적으로 제시해보세요. 마지막으로 건강한 취미활동과 운동 등을 통해 마음과 몸의 균형을 맞춰보세요. 만약 이것들도 잘 안된다면 전문가의 도움을 받는 것도 좋습니다.

가족관계에서 불편함을 느끼신다고요 그런 부분에서 스트레스를 받고 계시는 건가요

가족관계에서 불편함을 느끼신다면 그 원인을 찾아보는 것이 중요합니다

맞습니다 자신의 역할을 파악하고 상황에 대한 판단이 중요합니다 가족 내에서의 문제를 해결하는 가장 좋은 방법은 서로의 입장에서 이해하고 도와주는 것입니다 그리고 누군가가 먼저 움직이면 또 다른 사람도 움직일 가능성이 높습니다

그렇다면 이전 상황에 대해 복기해보는 것이 좋겠습니다 이전에 어떤 일이 있었을 때 어떤 문제가 생겼나요

그러면 그 전에 있었던 일 때문에 가족 내에서의 문제가 생겼다는 건가요 그렇다면 이 문제를 해결하기 위해서는 가족 내에서의 소통이 매우 중요합니다 상황에 대해 정확하게 이야기하고 서로의 생각과 의견을 존중하는 것이 중요합니다

네 서로에게서 대화를 시작하고 이야기하는 것이 중요합니다 서로의 입장을 이해하고 서로에게서 배울 점이 있다면 배우는 마음으로 이야기하는 것이 좋겠죠

또 가족 내에서 이런 문제가 생기면서 내담자님이 감정적으로 힘들어졌다면 문제 상황에 대해 자신감을 갖는 것이 중요합니다 자신감을 키우는 방법으로는 취미활동을 하는 것도 좋은 방법입니다 취미활동을 하면서 성취감을 느끼면 자신감도 함께 키울 수 있습니다

당신의 마음을 이해합니다 처음 일어난 일이라 어떻게 대처해야할 지 모르는 것이 당연한 것 같아요 하지만 먼저 저와 함께 문제 상황을 좀 더 깊이 이해하고 생각해보겠습니다 그러면 상황을 더 잘 이해하고 당신에게 도움을 줄 수 있을 것 같아요

제가 이해한 것은 그래서 이렇게 하면 될 것 같아요 무엇을 생각하세요

그렇게 하면 될 것 같아요 하지만 더 생각해볼게요 이런 방법도 있을 것 같아요

그러한 방법도 있지만 지금은 지나친 방법 같아요 이런 방법들은 내담자님의 문제에 따라서 달라져야 하기 때문이에요 일단 현재 상황에서 제가 제시한 대처방안들을 한 번 해보시고 그 결과를 다시 저와 공유해보세요 제가 조금 더 상세한 조언을 드릴 수도 있을 것 같아요

당신은 매우 강한 사람입니다 이러한 일도 겪어보고 그 과정에서 더욱 강해졌다고 생각합니다

회사생활에서 일어나는 일이기 때문에 다시 일어날 수 있을 거라는 생각이 드실 겁니다 하지만 다시 일어난다고 해서 자신감을 잃지 마세요 이미 이번에 그와 같은 상황을 겪어서 다음번에는 어떻게 대처해야할지 아실 거라고 생각합니다

제가 들은 내용으로는 내담자님의 직장에서 일을 할 때 상사와의 갈등으로 인해 힘들어지고 있다는 것 같습니다 또한 다른 사람의 일을 도와주어야하는데 이 일을 하면서 상사의 화를 많이 받고 있으며 이러한 일상적인 생활로 인해 건강에 문제가 생길 것 같아 두렵다는 말씀이신 것 같아요 맞나요

먼저 직장에서 일을 할 때 상사와의 갈등으로 인해 건강에 문제가 생길 수 있다는 것은 인식하고 있어야 합니다 직장생활에서 갈등이 발생하는 이유는 다양한데 그 이유 중 하나가 잘못된 의사소통입니다 상사가 다른 사람의 일을 시키면서도 내담자님의 일을 잘못하면 어떻게 되는지 미리 명확하게 이야기하지 않으면 내담자님이 이 일을 하다가 실수를 하면서 상사와의 갈등이 발생할 수 있습니다 내담자님은 이러한 상황에서 더 이상 일 못하게 내쫓을까봐 걱정도 되시고 건강에 문제가 생길 수도 있다는 말씀을 하셨는데 이러한 우려를 해소하기 위해서 어떤 조치를 취해보면 좋을까요

상사와의 이야기도 하나의 방법입니다 하지만 만약 상사와의 대화로 문제가 해결되지 않았다면 이직을 고려해 보시는 것도 좋을 것 같습니다 하지만 이직을 할 수 없는 상황이라면 지금부터 제가 다음과 같은 조언을 해드릴게요 1 무리하지 말고 본인의 업무만 할 것 2 갈등이 발생했을 때 잠시 일을 멈추고 직접적인 대화를 시도해 볼 것 3 일이 바쁜 날에는 적극적으로 휴식을 취하고 스트레스를 해소하는 방법을 찾을 것 4 또한 일이 많아져서 정신적으로 힘들어질 때에는 친구나 가족에게 이야기하면서 스트레스를 해소해 보세요 5 그리고 만약 업무를 복잡하게 하지 않는 것이 좋다면 상사와 함께 효율적인 업무 방식을 찾아보는 것도 좋습니다 6 무엇보다 건강이 우선입니다 꼭 매일 먹는 음식에 신경을 쓰고 충분한 휴식을 취하며 하루 일과를 정리하는 일일 계획을 세우세요 내담자님은 어떻게 생각하세요

일단 상사와의 대화로 문제가 해결되지 않았기 때문에 상사와의 대화를 시도해 보시는 것이 좋을 것 같습니다 상사와 대화를 할 때에는 상사의 입장을 이해하고 감정적인 대화를 피하고 명확하게 의견을 표현해보세요

가족관계 때문에 고민이신가요 무슨 문제가 있으신가요

가족들끼리 서로 말을 잘 하지 않고 이해를 잘 하지 못하며 갈등과 말싸움이 빈번하게 일어나 고통스러워 하시고 이런 가족관계 때문에 어렸을 때부터 외로움을 느끼고 지금은 우울하고 스트레스를 많이 받으시다고 하셨습니다 저는 가족 관계에서 갈등이 발생하는 원인에는 다양한 이유가 있을 수 있으며 문제가 해결되지 않으면 가족들은 서로 모르게 거리를 두거나 갈등을 조장하게 됩니다 특히 가족관계에서는 정서적인 상처를 받았을 때 이를 회복하는 기

회가 부족하다는 특징이 있어요 또한 가족 구성원 각자가 가지고 있는 생각과 감정이 각자 다르기 때문에 대화를 하는 과정에서 서로 이해하지 못하고 갈등이 생길 수 있어요

내담자님의 가족과의 갈등을 해결하려면 가족 구성원 각자의 생각과 감정을 이해하고 대화를 하는 것이 중요합니다 하지만 가족 구성원 각자가 자신의 생각과 감정을 말하기 어려운 상황이라면 중재인의 도움이 필요할 수 있어요 예를 들면 가족들이 함께 참여할 수 있는 가족 치료 프로그램 인터넷 치료 등이 있습니다 이를 통해 서로의 감정과 생각을 공유하고 이해할 수 있게 되면 갈등이 해소되어 가족관계가 개선될 수 있습니다

가족 치료 프로그램은 여러 가족이 함께 참여하여 집단적인 상담을 진행하는 것입니다 이를 통해 각 가족의 문제점을 이해하고 서로의 의견을 들어주고 받아들일 수 있게 도와주는 것이 목적입니다 내담자님의 경우에는 가족 구성원이 함께 참여하면 좋겠지만 이러한 치료가 어려운 상황이라면 인터넷 치료를 이용해 보시는 것도 좋을 것 같습니다

인터넷 치료는 인터넷을 통해 실시간으로 상담사와 대화를 할 수 있는 방식입니다 내담자님이 실제 상담실에 방문하지 않고도 심리상담을 받을 수 있습니다 대개 1:1 대화가 이루어지며 일정한 시간동안 수행됩니다 특히 바쁘신 분들이나 집에 계신 분들에게는 추천할 만한 방법입니다

치료를 받는 것은 문제의 해결에 대한 시작일 뿐입니다 치료가 종료된 후에도 문제가 완전히 해결된 것은 아닐 수 있으며 새로운 문제가 발생할 수도 있습니다 하지만 내담자님이 새로운 문제에 대처하는 능력을 함양하고 어려움에 대처할 수 있는 자신감을 가질 수 있도록 지도해드리겠습니다

네 그러면 무엇이신가요

일하는 것이 즐거운 분이신 것 같습니다 그런데 잘못되는 것이 있다고 하셨네요 그런 잘못된 것에 대해서 조금 더 말씀해주시겠어요

일하고 싶고 일도 잘하고 싶은데 일하는 것도 힘들고 회사에서 이야기하는 것도 힘들다는 것 같습니다 어려운 일이 많아 보이는데 어떻게 대처하시려고 하시나요

이해가 가네요 이러한 고민을 하시면서 어떤 생각이 드시나요

회사에서의 일이 잘 안되는 것 때문에 회사 생활에 대해서 의문을 가지셨군요 하지만 제가 말씀드리고 싶은 것은 회사에서의 일은 꼭 제가 잘하셨다고 생각하는 일이 아니더라도 제 역량을 충분히 발휘할 수 있는 좋은 기회가 된다는 점입니다 이러한 상황에서 해결책은 다른 직원들과의 대화를 통해 천천히 해결해 나가는 것입니다

그렇다면 다른 방법도 있습니다 본인의 역량을 인정하며 자신감을 갖고 일할 수 있도록

회사에서 교육이나 멘토링 프로그램에 참여해 보는 것도 좋습니다 또한 일이 잘 안되거나 실패했을 때에는 자신을 비난하지 말고 그저 경험을 바탕으로 더 나은 방향을 찾아가면 됩니다

제가 정확히 이해하고 싶은데 다른 팀원들과 대화하는 것이 힘들시다는 건가요 대화하는 것이 어렵다면 이야기하시면서 불편하다는 생각이 드는 것은 무엇인가요

그러시면 공감을 잘못해주시는 분들 때문에 상처받으신 건가요 어떤 일이 있었나요

그러시면 이렇게 말씀하시는 걸 보면 상대방의 평가가 굉장히 상처가 되시는 건가요 그런 부분이 성격적으로 다른 사람들과 친해지는 것을 어렵게 만드는 요인 중 하나이기도 합니다 하지만 이런 경우에는 일반적인 사람보다 성실하거나 책임감이 강한 경우가 많다는 걸 알고 계시나요

자신의 장점들을 인정하면서 자존감을 높이시는 것도 좋습니다 이런 부분을 이해해주는 사람들과 대화를 나누시는 것도 추천드립니다

자기를 비하하는 말들을 듣고 자신이 이상한 사람이라고 생각하시는 건가요 이런 부분에서는 대인관계가 좋지 않아 스트레스를 받게 되고 이는 우울증으로 발전할 가능성이 있습니다 그러면서 내적 불안감이 생키며 자존감이 떨어지면서 정신적인 피로와 스트레스가 더욱 증가하게 됩니다 그렇다면 이런 경우에는 전문적인 상담을 받으시는 것을 추천드립니다 내담자님이 살아갈 것이 두렵지 않게 멋진 사람이라는 것을 알아주세요 다양한 경험을 통해 자신에게 맞는 대인관계를 만들어보시고 좋은 하루 보내시길 바랍니다

네 그래서 당신이 어떤 고민을 가지고 오셨나요

지금 말씀하신 것으로 보아 현재 상황에서 우울증 증세가 나타나는 것 같습니다 불안감과 힘들어하는 상황에 대한 감정을 잘 이해할 수 있습니다 그런데 어떤 일에 대한 고민인지 더 자세히 이야기해 주실 수 있나요

그러면서 학교에서 어떤 일들이 무의미해지셨다고 생각하시나요

현재 내담자님이 고민하시는 것 중 가장 힘들다고 생각되는 것은 무엇인가요

내담자님이 언급하신 무기력감과 힘들어하는 상황에 대한 감정을 잘 이해하겠습니다 하지만 지금 내담자님이 언급하신 내용들은 누구나 한번쯤은 느끼는 부분이기도 합니다 이것이 우울증 증세인지에 대해서는 더 자세히 알아보아야할 것 같습니다 먼저 내담자님이 지금까지 겪어온 어려운 상황에 대한 감정을 얘기해 보세요

제가 드릴 수 있는 조언은 다음과 같습니다 첫째 주변에 좋은 친구들이 있으시면 함께 대화를 하며 친밀감을 쌓아보세요 둘째 주어진 일이 너무 크다면 그 일을 작은 일로 나눠서 해결해보세요 셋째 무엇보다도 일어나지 않았던 일들을 위해 매일 하루를 생각해 보세요 그리고 그것을 이루기 위해 할 일을 생각하면서 하루를 시작하세요 그리고 그것이 더이상 해결되지 않는 경우라면 더욱 전문적인 도움을 받아보는 것이 좋습니다 정신건강의학과 전문의와 상담해보세요 내담자님 조금이라도 도움이 되었으면 좋겠습니다 이후에도 언제든지 저를 찾아주세요

정말 다행이네요 몸과 마음 모두 건강해져서 삶의 행복을 느껴보세요

당연히요 많은 분들이 그렇게 느끼십니다 이런 걸 집안에서 하기엔 제3자가 필요한 경우가 많아요 당신이 마음을 먹은 대로 언제든지 다른 이야기를 하셔도 괜찮습니다

일주일에 7일 동안 취업 준비를 하고 계시면서도 아직까지 합격한 소식이 없어 자신감이 떨어지고 우울증 같은 느낌이 들며 힘들어하고 계시네요 준비를 하고 있지만 집중력이 떨어지기 시작하고 귀찮아지는 것 같아요 이렇게 지치는 상황에서 어떻게 해야할지 고민 중이신 건가요

내담자님 취업 준비 과정에서 지치기 시작하면서 집중력이 떨어져 공부가 잘 안 되기 시작했다면 기분이 좋지 않아지고 스트레스가 누적되기 시작합니다 이로 인해 자신감이 떨어지고 우울증 같은 증상이 나타나면서 더 힘들어지는 악순환을 반복할 수 있습니다 이럴 때는 쉬어가는 시간을 정하는 것도 좋습니다 적당한 여유시간을 가지면서 스트레스를 줄여줄 수 있는 방법이 있으면 꼭 찾아보세요 특히 하루를 시작할 때나 끝낼 때 짧게나마 명상하거나 운동 등의 활동을 함으로써 기분전환이 될 수 있습니다 또한 좋아하는 취미활동을 하거나 아낌없이 쉬어주는 것도 좋습니다 조금 더 구체적으로 취업준비 과정에서 목표를 작게 세우고 작게 일을 나누어 진행하는 것이 좋습니다 각각의 작은 일들이 완료될 때마다 성취감을 느낄 수 있기 때문입니다 이를 통해 스트레스와 불안을 줄일 수 있으며 집중력을 높여 줄 수 있습니다

예 이 방법을 이용하면 내담자님이 좀 더 쉽게 스트레스와 불안을 줄이면서 집중력을 높일 수 있을 거라 생각합니다 또한 더불어 언제든지 상담사를 찾아서 이야기해보는 것도 좋은 방법입니다 당신에게 가장 좋은 방법을 찾을 수 있도록 함께 해보아요

어떤 일에서 그러한 불안감이 느껴지시나요

이번 상황에서 어떤 문제점을 가지고 계신가요

회사에서의 스트레스를 줄이는 방법을 찾아본 적이 있나요

제가 알기로는 스트레스는 매우 복잡한 문제로 자주 발생합니다 하지만 몇 가지 방법을 시도해보면서 스트레스를 완화시키는 방법을 찾을 수 있을 것입니다 제가 여러 방법을 제시해보겠습니다

첫번째로 잠을 충분히 자는 것입니다 최소 7시간 이상을 자도록 노력해주세요 두번째로는 규칙적인 운동을 합니다 운동은 뇌 내의 케미컬 물질을 분비해 스트레스를 해소해주는 효과가 있습니다 주말에는 야외에 나가서 산책하거나 농구 배드민턴 등의 스포츠를 즐기는 것도 좋은 방법입니다 그리고 자신에게 특별한 보상을 준다는 것입니다 하루동안 일을 열심히 했다면 좋아하는 간식을 먹거나 시간이 나면 취미 생활을 즐기면서 스트레스를 해소해보세요 마지막으로 마인드풀니스 기법을 이용해보십시오 마인드풀니스란 '지금 현재에 몰입하는 것'을 뜻하며 간단한 숨쉬기 연습과 함께 스트레스를 해소해줍니다

이 방법들 중에서도 내담자님께 맞는 방법을 찾아보아야 합니다 일단은 여러 방법을 시도해보면서 효과가 있는 방법을 찾아보세요 그리고 만약 자신이 혼자 스트레스를 해소하기 어렵다면 정신건강의학과 상담을 통해 전문적인 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다

그러세요 이것이 당신의 건강에 도움이 될 것입니다 혹시 추가적인 상담이 필요하시면 언제든지 연락해주세요

먼저 힘든 마음을 나누어 주셔서 감사합니다 일이 많아지고 압박감을 느끼시고 계신다는 것 같아요 이럴때는 어떻게 대처해야 할까요

제가 도와드릴 수 있도록 상황을 좀 더 자세하게 들여다봐야겠네요 어떤 일들이 미뤄졌다고 하셨나요

일이 물리는 것은 정말 힘든 일이죠 일을 처리하면서 업무량이 증가해서 압박감을 느끼시고 계시는 것 같아요 이럴 때는 일을 처리하는 방법을 다르게 해야할 필요가 있을 수 있습니다 일정을 잘 계획하시는 것이 좋은데 지금은 어떻게 하고 계시나요

일에 몰입하다 보면 자신도 모르게 일이 미뤄지기 마련입니다 하지만 이는 더 큰 문제가 발생할 가능성이 높아집니다 저는 일을 처리하는 방법을 찾아보면서 일과 휴식의 균형을 맞추시는 것을 추천드립니다

휴식을 취하는 것이 정말 중요합니다 무리하게 일을 하다보면 결국 집중력과 업무 처리능력이 떨어질 뿐만 아니라 스트레스를 유발할 수 있습니다 따라서 업무와 개인적인 시간의 균형을 잡으며 일과 휴식을 구분하시는 것이 좋습니다

일을 처리하는 방법은 어떤 일인지에 따라 다르겠지만 일을 처리하기 전에 우선순위를 정하고 하나씩 처리하시는 것이 좋습니다 계획은 미리 세우는 것이 좋지만 일정이 물리는 경우라면 일을 나누어서 처리하거나 나누지 못할 경우 동료들과 협업하면서 일을 처리하시는 것

도 좋은 방법입니다

조직 내부적으로 공지사항으로 조치가 있을 수 있습니다 또한 시간이 지나면 점점 더 효율적인 방법으로 일을 처리할 수 있습니다 아이디어를 꾸준히 축적해두면 일을 처리하는 데 많은 도움이 됩니다 이를 바탕으로 한 더 나은 결과를 얻을 수 있을 것입니다

제가 도움을 드릴 수 있어서 정말 다행이에요 혹시 추가로 궁금하신 사항이 있으신가요

제가 담당하는 상담은 항상 친절하게 대하고 공감하는 것이 원칙입니다 이번 고민이 어려우셨겠지만 제가 최선을 다해드리도록 하겠습니다

지금 무엇이 어려우신가요

그래서 이 고민을 부모님께 이야기하지 못하고 있는 것 같네요

혹시 이 부분에 대해서 부모님과 대화를 한 적이 있으신가요

그런 상황에서는 부모님께서 자신을 위해서 노력해준 것이 아니라 자신이 가진 자원을 이용해서 자신의 행복을 만드는 것이 그들의 목적이 아닐까요

네 항상 자신의 인생에 대한 선택은 스스로 하고 부모님께서 어떻게 생각하시더라도 부모님께서서는 당신을 위해 노력해준 것이라는 것을 명심하시기 바랍니다

그래서 어떻게 하시면 될까요

학위가 취업에 도움이 될 수 있는 것은 사실이지만 이전과 달리 취업역시 그저 학위만 있으면 쉽게 할 수 없는 상황이 되었어요 취업과정에서는 자신에게 필요한 경험과 스킬을 쌓는 것도 중요한 것이기 때문에 부모님께서서는 현재의 사정을 이해하기 어렵게 느끼는 것 같습니다 또한 당신과 부모님께서서의 생각이 맞지 않아 부모님께서서는 이를 언급하고자 하지 않으시고 당신도 이를 언급할 용기가 없어서 살고 있는 상황입니다 부모님과 당신의 생각이 달라져서 이러한 갈등이 생기는 것은 자주 있는 일입니다

맞습니다 부모님은 당신을 위해서 최선을 다하고자 노력하고 계신 것 같습니다 하지만 이러한 상황에서는 서로의 생각을 이해할 수 없는 것 같아요 그러나 이를 이해할 수 있도록 노력하면 좋을 것 같습니다 부모님과 이야기할 때에는 부드러운 태도와 배려를 가지고 말씀드리면서 학위를 취득하지 않더라도 자신이 재능과 역량을 바탕으로 취업을 할 수 있다는 것을 이야기해보시는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다 부모님께 당신의 생각을 이야기하면서 서로의 의견을 존중하고 이해하는 과정을 거치게 되면 당신에게서는 자신의 생각을 부모님께 이야기할 용기가 생길 것이고 부모님께서도 자신의 생각을 당신에게 이야기하는 용기가 생길 것입니다 이 과정에서 서로의 생각과 감정을 공유하면서 서로가 더욱 가까워지게 되는 것입

니다

먼저 부모님과 자신의 생각을 더 잘 이해할 수 있는 자리를 가지시는 것이 좋겠습니다 부모님께서는 학위를 취득해야 더욱 안정적인 취업이 가능하다고 생각하시는 건 아닐까요 당신은 자신의 능력과 역량을 바탕으로 취업을 할 수 있다는 것을 부모님께 이야기해보시는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다 당신에게는 부모님의 지지와 이해가 필요합니다 그래서 당신의 생각을 부드러운 태도로 이야기하면서 서로의 생각을 이해해보는 과정을 거치면 좋을 것 같습니다

그런 상황이 언제나 그렇듯이 불편하고 지치고 불안하게 느끼게 만드는데 이를 해결할 방법은 없을까요 많은 사람들이 가끔씩 그런 기분을 느끼지만 그 원인이 분명하지 않아 이해하기 어렵다고 말씀하셨습니다 이러한 상황에서 내담자님이 느끼는 감정은 불안감 우울감 자기존중감 저하 감정조절 문제 대인관계 불안 등이 있습니다

내담자님이 느끼시는 감정은 모두 자연스러운 것입니다 먼저 내담자님이 지금까지 느끼신 감정을 존중하며 공감합니다 이제 내담자님이 이러한 감정을 다루는 방법을 고민해 보는 것이 좋을 것 같습니다

첫째 자신이 느끼는 감정에 대해 인지하고 이해하는 것이 중요합니다 일기를 적어보는 것도 한 가지 방법입니다 둘째 감정을 조절하기 위해 생활 패턴을 정규화하고 일정을 유지하면서 몸과 마음을 가다듬는 노력을 하세요 셋째 생각의 방향을 바꾸는 것이 중요합니다 일부 자기 회화를 통해 감정을 조절하거나 자신에게 긍정적인 메시지를 전하는 것도 좋은 방법입니다 넷째 스트레스 해소를 위한 수면과 식사를 잘 조절해야 합니다 간단한 운동이나 명상을 통해 마음의 평화를 가져볼 수도 있습니다 다섯째 대인관계 문제를 해결하기 위해서는 자신이 다른 사람과 어떤 부분에서 불편함을 느끼는지 인지하고 그에 대해 조금씩 바꾸는 노력을 하면 됩니다

맞습니다 내담자님이 이러한 방법들을 참고하셔서 스트레스를 조절하고 감정을 안정화시키는 노력을 해보시는 것이 좋겠습니다 이후에도 힘든 마음이 계속 되시면 언제든지 저를 찾아주세요

마음을 털어놓으세요 저는 그대로 들어드리겠습니다

이야기를 들어봤습니다 회사에서 나무라지는 것은 스트레스 요인이 될 수 있습니다 불공정한 대우나 위계제가 강한 조직구조 등이 스트레스의 원인이 될 수 있으며 직무의 부담이나 인간관계에서의 충돌도 스트레스의 원인이 될 수 있습니다 내담자님이 회사에서 잘못했다고 생각하는 일이 무엇인지 그 일이 내담자님에게 주는 스트레스의 원인이 무엇인지 생각해보시는 것도 좋을 것 같습니다

그렇다면 매니저의 나무람이 정당한 것인지 그렇지 않은 것인지 살펴보는 것도 좋을 것 같습니다

매니저와 함께 대화를 나누어보는 것도 좋은 방법입니다 상사와 소통하는 것이 문제 해결에 도움을 줄 수도 있습니다

그렇지 않습니다 상대방을 비난하는 것보다 함께 문제를 해결해보는 것이 중요합니다

첫째로 스트레스 요인을 파악해보세요 회사에서 스트레스를 받는 주요 원인이 무엇인지 확인하는 것이 중요합니다 이를 바탕으로 스트레스 요인을 줄이기 위해 필요한 대처 방법을 생각해보세요 일정을 잘 짜고 계획을 세우는 것도 좋은 대처 방법입니다

스트레스 관리 방법은 다양합니다 스트레스 관리 방법 중 일상생활에서 쉽게 시도할 수 있는 방법으로는 충분한 수면과 영양 식사 규칙적인 운동 친구나 가족과의 만남 취미생활 명상 등이 있습니다 또한 스트레스를 줄이기 위한 심리적인 방법으로는 긍정적인 자기 이야기 스트레스 발생 시 자신에게 조언해 주기 스트레스를 완화시키는 상상 등이 있습니다

이는 개인적인 취향과 상황에 따라 다릅니다 여러 가지 스트레스 관리 방법을 시도해보고 내가 더 잘 들어맞는 것을 선택해보세요

그렇다면 운동을 적극적으로 추천드립니다 운동은 스트레스 해소 효과가 뛰어나며 건강에도 좋습니다 또한 친구들과 함께 놀기도 좋은 방법입니다 이러한 스트레스 해소 방법을 적극적으로 시도해보세요 그리고 다시 한번 말씀드리지만 내담자님의 힘든 마음이 계속되면 언제든지 상담을 받으러 오세요

기분이 우울하시군요 어떤 일이 있으신 건가요

일을 하면서 업무실수를 하신 후에 괴롭힘을 당하시는 상황과 새로운 프로젝트가 있어서 힘들어하시며 야근과 스트레스로 인해 몸 상태가 안 좋아지고 계신다는 건가요 집에서도 즐거운 취미생활을 할 수 없다고 하시니 마음이 힘들고 상태가 안 좋으셔서 지금 상담실을 찾아오셨군요

힘든 고민이 있으시군요 무엇이든지 편하게 말씀해주세요

지금 괴로우시겠군요 저도 마찬가지로 생활에 어려움을 느끼고 힘들어하는 분들을 돕는 것이 저의 직무입니다

내담자님이 느끼고 계신 것처럼 외부의 피드백이 없을 경우엔 자신의 삶이 타인보다 못하다고 느낄 수도 있습니다 이것이 '비교적 유발'이라는 현상입니다 그러나 이러한 비교적 유

받은 본인이 처한 상황에 대한 평가를 오도하게 만들어 그 상황을 심화시키는 역효과를 낼 수도 있습니다

정확히 말씀하셨습니다 또한 비교적 유발이 다른 감정적 문제와 결합되어 나타난다면 이러한 현상이 '우울증'과 같은 상태로 나타날 수도 있습니다 하지만 나는 나만의 장점이 있고 다른 사람들과 비교하지 않고 내가 가진 것을 똑바로 인정하고 성장해나가는 것이 중요합니다

누구든지 다른 사람들과 비교하면서 자신의 짧은 부분에 집중할 수밖에 없습니다 하지만 우리는 우리 자신이 가지고 있는 것들을 인정하며 그것들을 더욱 발전시키는 노력을 기울이면 좋습니다

우울증의 치료는 정확한 원인과 과거의 경험을 토대로 진행됩니다 자신에게 흥미를 가지는 것들을 찾아보고 직접 시도하는 것도 우울증에 좋은 방법 중 하나입니다 치료법 중에는 안정제 대화요법 인지행동치료 등 여러가지 방법이 있습니다 또한 적극적으로 자신의 일상생활에 대해 책임감 있게 살아가며 주변에 있는 사람들과 친밀한 관계를 유지하는 것이 중요합니다

우울증이 있다고 꼭 말씀드리지는 못하지만 다른 감정적 문제와 함께 이러한 현상이 지속된다면 치료가 필요할 수 있습니다 그러므로 지금과 같은 상황이 지속되는 것 같다면 정확한 원인을 파악하여 적극적인 치료나 대처가 필요합니다

일상생활에서 자신에게 좋은 영향을 주는 일을 찾아 보시면 좋겠습니다 그리고 이를 통해 체력적인 문제와도 함께 대처할 수 있습니다

어떤 고민이 있으신가요

이해합니다 그러한 일상을 겪으면 스트레스를 받는 것이 당연합니다

내담자님 그대로 답변드리자면 일하는 방식을 바꾸는 것입니다

예를 들어 업무의 우선순위를 다시 생각해보시는 것은 어떠세요 무슨 일을 먼저 해야 하는지 어떤 일들은 제일 마지막에 하는 것이 좋은지 등을 정확하게 파악하시고 우선순위를 정해보시는 것입니다

운동 명상 사색 호흡 등이 스트레스를 해소하는데 효과적인 방법이라고 생각합니다

일과 휴식의 균형은 매우 중요합니다 일 할 때에도 몰입하지 말고 휴식할 때도 머리에서 일을 떨쳐버리는 것이 좋습니다 일과 휴식의 분기점을 정해서 복잡한 일에서 벗어나 잠시 머리를 비우는 것도 좋은 대처 방법입니다 휴식시간에는 간단한 스트레칭이나 깊게 숨을 들이쉬는 등의 명상을 통해 긴장을 풀고 몸과 마음을 편하게 해주세요

더 도움이 필요하시면 언제든지 저희 상담소에 방문하셔도 좋습니다

더 이상 궁금하신 점이 있으신가요

당신의 상황을 잘 이해하겠습니다 그래서 우리는 당신의 상황을 함께 대화하면서 해결책을 찾아보도록 하겠습니다 지금은 다양한 원인으로 인해 일을 제대로 할 수 없다는 불안한 마음을 느끼고 있으신 것 같네요 이런 마음이 든다면 정말 어려운 상황이라는 것을 잊지마세요

그렇게 당신의 마음이 편안해졌더니 정말 다행입니다 어떤 일이 있어도 당신이 굴하지 않는다는 것을 알아주세요 이런 상황에서는 우선순위를 정하고 하나씩 처리해보는 것이 좋을 것 같습니다 그리고 직접적인 비난이 아닌 긍정적인 피드백을 받는 것이 더욱 동기부여에 도움이 될 것 같습니다

말씀해주셔서 감사합니다 일단 금방 만난 상담사라서 말씀드리지만 지금 내게 전달해주신 내용이 완전히 정상적인 것은 아니에요 당신은 꽤나 심각한 마음을 가지고 계시군요 마음을 조금 위로해보도록 할까요 이런 생각을 하는 것은 완전히 정상적인 것이라고 할 수 없습니다 하지만 이런 생각이 들 때는 절대 혼자서 마음을 두지 말고 반드시 전문가의 상담을 받으시는 것이 좋습니다 저는 이런 걸 전문적으로 다루는 상담사입니다 전 전문성을 살려서 당신의 마음을 도와드릴 수 있도록 노력하겠습니다

그러면 일단 그 생각에서 벗어나 볼까요 지금 당장 우리가 할 수 있는 것은 당신이 하고 싶은 것 관심 가지고 있는 것 등을 조금씩 생각해보는 것입니다 혹시 어떤 것이든 상관없이 하고 싶은 게 있을까요 제가 가장 먼저 떠오르는 것은 취미생활이에요 당신이 좋아하시는 거나 관심 있는 것을 취미생활로 즐기면서 자신감을 회복해보는 것은 어떨까요

좋은 생각이네요 이제는 제가 물어볼게요 지금까지 어떤 경험들을 하셨나요 학교에서 배운 것 다양한 경험 등을 생각해보시면 좋겠어요

떠오르지 않는다면 일단 주변 사람들에게 많이 상담해보시는 건 어떨까요 먼저 주변 사람들에게 여러가지 이야기를 듣고 다양한 것들을 경험해보시는 것이 좋을 것 같아요

다른 사람들과 관련해서는 무언가 실수를 하면 실제로 그 사실보다 크게 나쁜 일이 되어버리는 경우가 많습니다 실제로는 작은 일이지만 그것을 증폭시키고 나쁜 사람이 되어버리겠다는 생각을 하게 됩니다 그러면 이런 경우에는 스스로에 대해 불필요한 책임을 부과하는 것이므로 이러한 마음을 바꿔보면 좋겠죠

어떤 것을 하면서 희열을 느끼는 즐겁고 다른 것에는 민감하지 않은 기분일 때 나쁜 생각

을 가지게 되는 것이 아닐까 생각합니다 이런 것들은 내가 할 수 있는 것 내가 잘 할 수 있는 것에 집중할 때 더 많이 나타납니다 더 즐기면서 더욱 자신감이 붙는 일을 하면서 새로운 것을 경험해보는 것은 어떨까요 내가 해 본 적이 없는 것을 시도해 보는 것도 좋겠죠 하지만 너무 크게 생각하려고 하지는 말고 조금씩 하면서 자신에게 감사하는 마음으로 나아가면 좋겠어요

회사생활이 힘들어 지쳐있다는 것은 무척 힘든 일이지겠습니까 무엇이 어려웠나요

내담자님의 어려움을 이해하겠습니다 어떻게 하면 좋을까요 회사생활은 업무만큼 대인관계 또한 중요합니다 다른 직원들과의 대화를 통해서 서로에게 긍정적인 인상을 주고받으면서 자연스럽게 친밀감을 쌓는 것이 좋습니다 그러나 내담자님은 대화를 나누며 느끼는 피로감이 더 크다고 하셨죠

이러한 현상은 정신적인 이상과도 연관이 있을 수 있습니다 불안 우울증 신체적으로 불편한 증상 등이 발생하는 경우가 있으며 이로 인해 일의 효율성이 저하되어 더욱 힘든 상황을 겪게 되는 악순환을 반복할 수 있습니다

내담자님 일에 지친 상황에서는 건강한 식습관 충분한 수면 규칙적인 운동 적극적인 취미활동 친구나 가족들과 교류 등 자기관리가 중요합니다 그 외에도 생활 패턴을 정리하고 효과적인 자기표현 능력과 대인관계 기술을 향상시키는 것이 필요합니다

일을 늦게까지 하게 되는 경우는 비교적 자주 발생하는 일입니다 이 때 회사에 대해 이야기해보는 것도 좋은 방법입니다 그리고 대인관계가 조금이라도 더 나아지면 일의 효율성 또한 높아질 것입니다 이를 위해 다음과 같은 방법을 추천합니다 1 나 자신에게 긍정적인 말을 해준다 2 이전에 나누었던 대화를 상기해본다 3 대화를 나눌 때에는 상대방에게 질문을 하면서 대화를 이끌어가본다 4 그동안 대화를 나누었던 상대방들의 좋은 면을 찾아본다 5 자신이 원하는 방향으로 대화를 이끌어 나간다

제가 어떻게 도움을 드릴 수 있을까요

학교에서 차별을 받으면 누구나 그것에 대해 힘들어합니다 이러한 상황은 어떻게 해결해나가야 할까요 이러한 부분에 대해서 같이 알아보겠습니다 하지만 먼저 이전에 내담자님이 받은 상담사의 말씀에 대해서도 잠시 언급을 해보겠습니다 내담자님은 사회적인 차별감 때문에 힘들어지고 그로 인해 스트레스와 우울감을 느끼게 되었습니다 하지만 이러한 부분들을 다시 한번 내가 가진 가치를 인식하고 성공적인 경험을 쌓아가며 자신감을 키울 수 있다는 부분을 상기해보시기를 권해드립니다

그것은 당연한 일입니다 하지만 성공적인 경험을 가질 수 있다면 그에 따라서 미래에 있을 문제에 대해서 대처하는 방법도 효과적으로 찾을 수 있을 것입니다 아무리 작은 경험도 괜찮

습니다 취미활동을 하면서 자신감을 키울 수 있는 시간을 갖으세요

그렇습니다 또한 차별감을 받는 상황에서는 이러한 상황이 계속되면 다른 친구들에게 공감과 이해를 구할 수 있는 친구를 찾아 대화를 나누면서 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 생각해 보세요 그리고 이러한 상황으로 인해 자존감이 떨어지는 것은 당연한 일입니다 그러므로 자신감을 키울 수 있는 방법을 생각해 보세요 일기를 쓰거나 취미활동을 하면서 일을 좀 더 체계적으로 정리하는 것도 좋을 것입니다

아 그런 상황이 매우 귀찮은 일이죠 어떻게 대처하면 좋을지 고민해보겠습니다 일단 다른 사람들이 제가 일을 안 하면 안 된다고 말하는 상황이라면 이들의 이야기를 충분히 들어보세요 내담자님에게 일을 시키는 동료가 왜 내담자님에게 일을 시키는 것을 원하는 걸까요

그렇다면 일을 시키는 동료와 대화를 해보세요 이상한 일을 시키지 않도록 정확히 얘기해주세요 "이 일은 왜 필요한 건가요" 라는 질문을 던져보세요 그리고 동료들에게 내가 뭘하는지 잘 알려줘서 이 일을 할 만한 사람이 내가 아니라면 제가 아니어도 된다는 것을 잘 전달해 보세요

그렇다면 또 다른 대안을 찾아볼 수 있겠네요 다른 부서나 담당자와 상담해서 어떻게 대처하는게 좋을지 찾아보세요 물론 충분한 시간을 갖고 생각해 본 뒤에 말이죠 이러한 상황은 저희 상담센터에서 많이 본 케이스 중 하나입니다 저희가 함께 해볼 수 있는 일이 있다면 언제든지 말씀해주세요

그런데 왜요

저도 마찬가지로 저희 아들과 대화할 때 갈등이 많이 생겨서 어렵게 느끼곤 했습니다 근데 그런 경우 일단 가장 중요한 것은 서로의 감정에 대해 이해하고 받아들이는 것입니다 서로의 입장에서 이야기를 전개하면서 서로에 대한 피드백을 해줄 수 있도록 노력하는 것도 중요합니다 어떻게 생각하시나요

상대방이 이해할 수 있도록 하려면 상대방의 입장에서 이야기를 전개하는 것도 좋은 방법입니다 상대방이 이해할 수 있는 단어를 사용하며 서로에게 시간을 주는 것도 중요합니다 각자의 감정을 잘 표현하고 상대방의 말에 집중하며 문제 해결에 대한 방안을 함께 모색해 보세요

그렇습니다 이렇게 상대방의 감정을 이해하면 더 많은 것을 이해할 수 있습니다 서로의 입장에서 이야기를 전개하면서 서로에 대한 피드백을 해줄 수 있도록 노력해 주세요

분노감이 치밀어오르고 다른 사람들과 대화를 나누기도 힘들다는 것이 많이 힘드셨을 겁니

다 언제부터 이런 증상이 나타나기 시작했나요

일이 불규칙해지면 금방 화가 나오는 경향이 있으시고 혼자서 화를 내며 울거나 소리치시는 것 같아요 이것 때문에 불편하셨나요

주변에 사람들도 내담자님이 불안해하고 힘들어하시는 것 같아 걱정이 많이 되신다는 말씀이 신가요 주변사람들은 내담자님의 상황을 어떻게 생각하는지 궁금하네요

자신의 삶에 대해 이해하지 못하거나 다른 사람들과 적절한 대화를 나누기 어려워 지시면서 혼자 시간을 보내고 싶어진다는 것이군요 이러한 상황에서 내담자님은 어떻게 행동하는 것이 가장 좋은 해결책인 것 같아요

이번 상담을 통해 내담자님이 더 나은 방법을 찾을 수 있도록 함께 노력해보겠습니다 일단 지금은 감정조절 능력을 향상시키기 위해서 일상생활에서 조금씩 연습을 해보는 것도 좋은 방법입니다 내담자님이 긴장하거나 화가 날 때 '아~' '어~'와 같은 큰 목소리를 내면서 깊게 숨을 들이마셔보세요 또한 운동이나 호흡 연습 등도 도움이 될 수 있습니다 이것들이 일상생활에서 어떻게 적용되는지 계속 생각하며 연습해보아요

맞습니다 또한 내담자님이 고민하는 상황이나 감정 표현이 어려울 때 누군가와 대화를 나누는 것도 좋은 방법입니다 언제든지 저와 상담을 해보시는 것은 어떨까요

좋아요 다음 상담에서는 지난번에 연습한 감정조절 기술이 어떻게 적용되고 있는지 어떤 변화가 있는지 함께 이야기해볼까요

그게 왜 그런지 이유를 말씀해주실 수 있을까요

그래서 어떤 생각을 하시나요

그런데 연인이 저와 다른 가치관을 가진다는 이유로 이별하자는 얘기를 했다고 하셨네요 그렇다면 어떻게 하면 이별하지 않고 함께 있을 수 있을까요

이렇게 어려운 상황에서는 감정을 억압하지 않고 그 감정을 받아들이는 것이 중요합니다 상담사는 언제든지 손을 내밀 준비가 되어있습니다 언제든지 제게 말씀해주세요 함께 해보아요

이런 어려운 상황에서 어떻게 해야 할지 함께 생각해보겠습니다 다양한 자원들을 이용하는 것이 중요합니다 이별 후에도 삶의 질을 높이기 위해서는 먼저 자신의 마음을 치유하고 힘내야합니다 이것은 쉽지 않은 일이지만 좋은 결과를 만들어낼 수 있습니다 언제든지 상담 가능합니다

당신의 고민을 더 잘 이해하고 도와드리기 위해서 제가 더 많이 알고 싶은 내용이 있다면 말씀해주세요. 이 곳은 당신을 위한 안전한 곳입니다.

지금 이 순간에는 당신에게 알맞는 것이 무엇인지 모를 수도 있습니다. 하지만 하나씩 차근차근 힘내보면서 하루하루를 지나보세요. 지금 이상태에서 당신이 힘들어하는 것이 자연스럽고 그 힘든 과정들이 모두 괜찮다는 것을 잊지 마세요. 언제든지 제게 연락주세요.

힘든 상황에 처하고 계시군요. 제가 도와드릴 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 정확히 어떤 부분에서 스트레스를 느끼시나요?

내담자님, 일이 많아질수록 자신이 하는 일이 의미있는 일인지 또는 자신의 가치가 충분히 인정받고 있는지에 대한 우려를 느끼게 됩니다. 이러한 우려는 내적 동기 부여에 직접적인 영향을 미칠 수 있어서 자신의 가치를 다시 인식하고 본인의 일과 연결시킬 수 있는 자기계발적인 취미생활을 가지시는 것을 추천드려요. 제가 드릴 수 있는 조언이라면 이겁니다. 자신의 가치를 찾아보세요.

자신이 가지고 있는 능력과 관심분야를 찾아보시면서 일과 연결시킬 수 있는 것들을 찾아보시면 좋을 것 같습니다. 이를 통해서 일과의 균형을 찾을 수 있고 자신감을 높이는 데에도 도움이 되실 거예요.

또 하나 말씀드릴게요. 지친 일상에서 좀 더 자신감을 갖고 대처하고 스트레스를 줄이기 위해 '자기존중감'을 높이는 것도 중요합니다. 새로운 일에 도전해보는 것도 자신감을 높이고 일상 속에서 쉬는 시간을 늘리며 즐겁고 유익한 취미생활을 가지기도 하면 좋습니다. 이렇게 하시면서 내담자님이 지치고 피로감을 느끼는 것은 일과 생활의 균형이 잘 이루어지지 않아서 그렇다면 취미활동과 일과의 균형이 잘 이루어져 있는지 확인해보시면 좋을 것 같습니다.

당신의 성격이 업무에 맞는다는 것은 멋진 일이에요. 하지만 매일 늦게까지 일을 하시면서 지쳐가고 있는 것 같아요.

업무량이 많다면 힘들 수 있죠. 규칙적인 생활습관을 만들어보는 건 어떨까요? 출근시간과 퇴근시간을 정해두고 집중할 수 있는 환경을 만들어보는 것도 좋아요. 퇴근 후에는 취미생활을 가지거나 운동을 하면서 스트레스를 해소해보세요.

어려운 일일수록 바꿔보는 것이 좋을 때가 있죠. 그래서 규칙적인 생활습관을 만드는 것을 추천해드렸어요. 업무에 대한 걱정은 어느 정도 필요하지만 그만큼 지나친 걱정은 오히려 업무 효율성을 떨어뜨릴 수 있습니다.

회사에 있는 업무라면 생활 패턴을 바꾼다고 해서 큰 차이가 나지는 않을 것 같아요. 업무에 대한 걱정은 여전히 가지고 있을 수 있지만 규칙적인 생활습관을 만들어두면 자신감을 높

일 수 있어요 또한 업무 이외의 여가생활을 만드는 것도 좋아요 취미생활을 가지거나 운동을 하면서 스트레스를 해소해보세요

업무에 대한 열정은 어디까지나 좋은 것이에요 하지만 지속적인 업무와 스트레스로 인해 피로 불면증 우울증 등의 신체적 또는 정신적 질환이 발생할 수도 있어요 그리고 자신의 생활에 대한 책임감과 규율이 너무 높으면 자신감이 떨어지거나 업무에 대한 불안감과 스트레스가 증가할 수 있어요 그래서 충분한 휴식과 업무 이외의 여가생활도 즐기는 것이 중요합니다 이젠 삶과 일을 균형 있게 조절해보시는 것은 어떨까요

일이랑 삶이 어울리도록 균형을 맞추는 것이 중요합니다 그러기 위해서는 우선 충분한 휴식을 취하고 일 이외의 여가 생활을 만드는 것이 좋아요 자신의 스케줄을 잘 조절하고 목표를 세우면서 살아가는 것도 좋은 방법입니다 일에 대한 걱정은 어느 정도 필요하지만 그만큼 지나친 걱정은 오히려 업무 효율성을 떨어뜨릴 수 있으니까요

그래요 이젠 조금씩 변화를 꾀보세요 조금씩 변화하는 과정에서 즐거움도 찾아보시면 더 좋겠죠 내담자님의 삶이 조금이라도 나아졌으면 좋겠습니다

이해합니다 내담자님은 학교생활에서 친구들과 멀어지게 되면서 외로움을 느끼시고 다른 친구들의 시선으로 인해 더욱 불안해지고 힘들어지고 있다고 말씀하시는 건가요

먼저 내담자님이 어떤 상황에서 이러한 문제가 생겼는지 자세히 설명해주시면 좋겠습니다 그리고 어떻게 대처하고자 하는지도 함께 이야기해봐요 그러면 같이 해결 방안을 찾아보도록 하겠습니다

말씀하신 상황은 누구나 겪을 수 있는 상황이라고 생각합니다 외로움을 느끼게 되는 상황에서는 다른 사람들에게 그 기분을 전달하지 않는 것이 중요해요 내담자님이 기분이 안 좋을 때에는 친구들과 대화하면서 내 마음을 전하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다

주제는 뭐든 좋아요 다만 그 주제가 편안하게 대화할 수 있는 주제여야 합니다 예를 들어 내담자님과 친구들이 좋아하는 것이나 함께 할 수 있는 공통점 또는 서로 공감할 수 있는 것들에 대해서 이야기를 해보면 좋을 것 같아요 또한 다른 친구들과 함께 하기 어려운 일들에 대해서 이야기를 해보면 친구들의 심리적인 면에서 이해할 수 있는 내용일 수 있어요

물론이죠 내담자님과의 대화를 통해 친구들과 조금 더 가까워질 수 있는 방법을 찾아보는 것도 좋겠네요

내담자님 이번 상황에서 당장 해결이 되지 않아서 힘들어하시겠지만 이 역시 시간이 해결해줄 문제일 수 있습니다 그동안 겪으신 어려운 상황들이 당장 해결되지 않아서 힘들었겠지만 그동안 이겨내시면서 많이 성장하셨을 것이라 생각합니다

맞아요 내담자님은 이전에 겪었던 어려움들을 이겨내면서 많이 성장하셨습니다 이번 상황도 내담자님의 성장과 함께 극복될 수 있을 거라 믿어요

지금까지 상담을 받으셨습니다 혹시 추가로 상담이 필요하신 부분이 있다면 언제든지 말씀해주세요

힘든 마음이 있으신 것 같아요 무엇이 괴로우세요

혹시 어떤 문제 때문에 그런건가요

그러시다 보니 힘들어지시는군요 그런 일들이 계속 쌓이면 힘들어지시겠어요 그러시면서 건강상의 문제들도 생길 수 있습니다 불안감이나 스트레스로 인한 증세도 생길 수 있겠죠

그러시면 스트레스를 줄이는 방법을 찾아보셔야겠어요 일에 대한 스트레스를 줄이는 방법은 여러 가지가 있습니다 먼저 일의 양을 조절하는 것이 있습니다 하루 일을 얼마나 처리할지 일의 우선순위를 정하는 것도 중요합니다 양을 조절하는 것만으로도 스트레스를 줄이는 데 큰 도움이 될 거예요

그렇다면 일이 너무 많아서 처리하기 어려울 때는 같이 일을 처리해줄 사람들에게 도움을 청하는 것도 좋은 방법입니다 일이 갑자기 들어와서 어떻게 할지 모르는 상황에서는 일단 일을 빨리 처리하려는 마음에 스트레스가 커지기도 합니다 그래서 지금은 미뤄놓고 다음날 해도 늦지 않는 일들은 다음날 처리하는 것이 좋습니다 그리고 일을 처리할 때 불필요한 생각이나 걱정을 하지 않아도 됩니다

마지막으로 스트레스를 줄이기 위해서는 자신을 관리해야 합니다 일을 마치고 나면 조금 늦더라도 휴식을 취할 수 있도록 해보세요 그리고 자신만의 취미활동이나 운동을 즐겨보세요 이를 통해 마음의 안정을 찾을 수 있습니다 자신의 상태와 타인의 상황을 비교하지 마시고 자신이 하는 일에 대해 긍정적으로 생각해보세요

말씀해주세요 함께 해결해보도록 하겠습니다

아빠를 못 믿으신다니 그 원인이 어디에서 비롯된 것 같아요

이러한 상황 때문에 지금은 어려운 상황이신 건가요

내담자님의 상황이나 마음을 공감해봅니다 가족사이의 갈등은 누구나 일어날 수 있는 일이며 이러한 갈등을 해결하는 것은 단순한 일이 아닐 수도 있습니다 어떤 어려움이 있어도 이런 고민을 함께 해결해 나가보는 것이 중요합니다 가족간의 갈등에서 내담자님이 어떤 것을 느끼게 되었나요

느끼시는 상황은 정말 힘든 것 같습니다 가족의 신뢰가 떨어진다는 것은 상처를 받을 수 있는 일입니다 가족사이의 갈등이 일어났다고 해서 모든 문제가 그 가족의 문제일 것이라고 생각하지는 않아야 합니다 먼저 갈등의 원인을 파악해보는 것이 중요합니다

내담자님 아버지와의 대화를 통해 어떤 문제를 느끼고 있고 그 문제를 어떻게 해결하고 싶은지를 아버지와 공유하시는 것이 좋습니다 그리고 아버지와의 대화에서 상호적인 대화와 공감을 할 수 있는 기회를 마련해보세요 또한 가족끼리 함께 시간을 보내며 대화하고 서로의 마음을 이해하며 더욱 가까워질 수 있는 기회를 만들어보는 것도 좋습니다

내담자님 너무 힘들어 보이시네요 고민하시는 이유는 무엇인가요

직장에서 업무적인 스트레스와 불안감을 느끼고 계신 것 같습니다 그리고 이러한 스트레스 때문에 일을 하고 싶지 않다는 불안감이 드시는 것 같아요 이에 대해서 어떻게 해결해볼까요

이러한 스트레스와 불안감을 해결하기 위해 각각 해결 방법을 찾으시는 것이 중요해요 먼저 업무적인 스트레스와 불안감이 드시다면 일의 우선순위를 정해서 일의 양을 조절하시는 것이 좋습니다 조금이라도 일이 줄어든다면 늦은 시간까지 일하는 습관을 고치시기 바랍니다 그리고 일을 마치고 적극적인 휴식과 여가생활을 추천드립니다 짧은 휴식이라도 정신을 몇 분 쉬어준다면 다음 일에 더 집중할 수 있을 것입니다 또한 휴식시간에는 자기존중과 창의성을 높일 수 있는 취미활동이나 운동 등을 추천드립니다

불만도 해결할 수 있어요 불만이 생기는 부분에 대해서는 자신의 생각과 이유를 먼저 정리하시는 것이 좋습니다 이후에는 조금씩 조금씩 개선해 나가는 방식으로 진행하시면서 불필요한 갈등과 불안감을 최대한 줄이시길 바랍니다 만약 직장생활 자체에 대한 불안감이 지속된다면 다양한 정보를 수집해서 자신이 좋아하는 분야에 적합한 직업을 찾아보시는 것도 한 방법입니다

처음 상담을 하시나요 어떤 고민으로 상담을 받으러 오셨나요

저도 그런 고민이 있으시다니 많이 힘드시겠쥬

현재 가정에서 부모님과 함께 살면서 서로 대화를 하지 않는다는 것이 고민이신 건가요

내담자님은 부모님과의 대화를 하려고 노력하시지만 서로 이해하지 못해서 어려움을 겪고 있으시다는 것이네요

대화를 하지 않는 것은 긴 시간에 걸쳐서 가정구성원 간에 갈등을 일으킬 수도 있습니다

일단 대화를 해보는 것이 중요합니다 부모님이나 내담자님이 서로의 관심사에 대해 지지와 이해를 표현하는 것이 중요합니다 그러나 자신의 생각과 감정을 표현할 때에는 상대방의 마음을 생각하며 문제를 제기하고 대화해야 합니다 내담자님은 부모님의 취미생활에 대해 지지를 표현하고 함께 이해하는 태도를 취해보세요 부모님께서 이해를 하실 때까지 지속해보세요

대화는 부드러운 톤으로 나누어야 합니다 서로에게 비판을 하거나 불평을 하지 않고 존중하며 대화를 해보세요 또한 상대방이 자신에게 중요한 얘기를 할 때에는 그 얘기를 제대로 들어줘야 합니다

서로의 생각과 감정을 이해하는 것이 중요합니다 내가 상대방의 입장이라면 어떻게 생각하고 어떻게 느끼는지 상상해보는 것입니다

맞아요 상대방의 마음을 이해하는 것이 중요합니다

상대방의 이야기를 제대로 듣고 그 얘기를 이해하고 수용하는 것이 중요합니다

상대방의 마음을 수용하려면 그 사람의 얘기를 그대로 받아들이고 그 얘기가 어떤 감정을 자극하는지 이해해야 합니다

내담자님은 이상적으로 부모님과 함께 살며 서로 이해하고 지지하는 가정생활을 이루고 싶어하시는 것으로 이해합니다 하지만 가족간의 갈등과 이해 부족은 언제든지 생길 수 있는 일입니다 따라서 일단 대화를 이어가며 서로의 감정과 생각을 이해하고 서로의 삶을 존중하는 것이 가족간의 화목한 관계를 형성하는 데 중요합니다

가장 중요한 것은 내담자님의 부모님과 대화하는 것입니다 내담자님은 부모님의 취미생활에 대해 지지를 표현하고 함께 이해하는 태도를 취해보세요 부모님께서 이해를 하실 때까지 지속해보세요

내담자님 힘들고 지친 마음을 가지고 계시네요 제가 어떻게 도와드릴 수 있을까요 일하시면서 무거운 책을 들어야 하거나 모니터를 통해서 계속 눈을 감았다가 뜨고 있는 상황일까요

지쳐있는 모습이 보이네요 친구들과 만나지 못하고 혼자 있을 때도 많이 지쳐지나요

지금 어떤 상황에서 이러한 고민을 하고 계신 것 같아요 지속적으로 일하고 있는 것 같아요 이러한 경우 스트레스 건강 문제 정신적인 문제 등 다양한 원인이 있을 수 있습니다

내담자님 귀를 기울여 들어주는 전문가들이 많이 있습니다 그들과 상담을 통해 힘든 상황을 극복해 나갈 수 있습니다 불규칙한 생활 패턴과 불균형한 식습관은 체력에 악영향을 미치며 심리적으로도 힘든 상황을 만들 수 있습니다 내담자님은 적극적으로 운동이나 취미활동을 즐

겨보시는 것도 좋은 방법입니다 또한 본인의 스트레스를 해소하고 감정을 다스리는 방법으로는 명상과 요가 등을 추천해드립니다

이제 내담자님이 어떤 일을 하셔도 균형잡힌 생활을 유지할 수 있도록 건강한 식습관과 일과 생활의 균형이 필요합니다 건강이 가장 중요하니 건강을 유지하는 것이 가장 우선시 되어야합니다

고민해주시면 감사하겠습니다 어떤 고민이신가요

제대로 이해하고 있는지 확인해보고 싶은데 업무를 처리하는 중에 발생하는 실수와 복잡함으로 인해 스트레스와 우울증의 증상이 나타나는 상황이지네요 이러한 감정이 누적되어 자존감 저하와 우울감이 나타날 수도 있습니다 정확하게 파악하셨는지요

이러한 상황에서 가장 필요한 것은 자신에게 집중하는 것입니다 불안감이 심하시면 조금 쉬어가면서 이 마음의 원인을 파악하는 것이 중요해요 내담자님 조금 쉬어가면서 업무를 처리하는데 있어서 스트레스와 불안감을 해소할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 좋겠습니다 업무 처리에 대한 목표를 세우고 그에 따른 일정 관리를 철저하게 하거나 협동을 통한 문제해결이 가능한 업무는 같은 부서의 동료들과 함께 처리하는 방법을 추천해드립니다 본인의 업무를 우선순위에 따라 구분하고 업무 처리 시 발생할 수 있는 실수나 문제를 대처하는 방법을 생각해보시는 것도 좋을 것 같아요 그리고 현재 불안한 마음과 우울증 증상이 계속되면 전문가와 상담하는 것이 도움이 될 수 있습니다 내담자님 이러한 방법을 통해 내담자님의 업무 처리에 대한 안정감을 높일 수 있을 것입니다

잘 해결될 수 있도록 응원할게요 내담자님 이번 상담이 도움이 되셨나요

이런 어려운 상황에 처하신 것 같아서 미안하네요 엄마님과의 갈등이 어떤 원인 때문에 생기는 건가요

엄마님이 제대로 이해하지 못해 갈등이 생긴다는군요 그렇다면 엄마님과 좀 더 적극적으로 소통하셨나요

갈등을 해결하기 위해서는 서로 좀 더 적극적으로 소통하는 것이 중요합니다 엄마님과의 갈등 시간을 잡아보거나 서로 감정이나 생각을 자유롭게 표현하는 방법을 찾아보시는 것도 좋습니다 그리고 엄마님과의 갈등이 나오는 원인을 찾아서 미리 예방해보는 것도 좋을 것 같습니다

정해진 시간대에 엄마님과 대화할 수 있다면 좋겠지만 어렵다면 다른 방법도 있습니다 예를 들어 엄마님께 미리 제가 얘기할 내용을 전해주면 내용에 대해 생각해 본 후 대화하는 시간을 정하는 것도 좋을 것 같습니다 그리고 어려운 상황이라면 전문가의 도움을 받아보시

는 것도 좋습니다 상담을 통해 엄마님과 좀 더 적극적인 소통 방법을 찾고 엄마님과의 갈등으로 인해 생긴 스트레스와 우울감을 해결할 수 있습니다

제가 이해했을 때 사람들과 대화하는 것에 대한 불안감이 심하다는 말씀이신가요

제 생각엔 내담자님이 겪고 있는 불안은 사회적인 상호작용이 필요한 일상생활에서 다른 사람들과 접촉할 때 느끼는 것으로 사회불안과 사회불안장애의 증상입니다 사회적 상호작용은 모든 사람에게 필수적인 일상 생활 중 하나이기 때문에 사회불안과 사회불안장애가 심화되면 업무나 교류 활동에 지장을 미치며 사회적으로 소외되는 경우도 있습니다 내담자님이 다른 사람들과 대화하는 것에 대한 불안감을 극복할 수 있는 방법이 필요해요 그런데 단기간에 완전하게 극복할 수 있는 것은 아니기 때문에 천천히 적응하도록 해야 합니다

첫째로 사람들과 대화할 때 자신감을 갖는 것이 중요합니다 불안감을 느끼게 되면 목소리가 작아지는 현상이 나타나기 때문에 목소리를 크게 내서 말하거나 잘 들릴 수 있도록 마이크를 사용하는 것도 좋은 방법입니다

둘째로 타인과 대화할 때 매너리즘을 갖는 것이 좋습니다 예를 들어 상대방의 말을 꼭 듣고 적극적으로 응답하며 상대방의 말에 대해 더 깊이 있게 이해하려고 노력하는 것입니다

셋째로 사람들과 대화를 통해 자신이 잘하는 것 관심 있는 분야 등을 나누는 것도 좋은 방법입니다 이렇게 대화를 통해 자신을 표현하면 자신감도 상승하고 타인과의 관계도 좋아질 수 있습니다

전문가와 함께 대인관계 습득 및 강화 프로그램에 참여하는 것도 좋은 대안이 될 수 있습니다 전문가와 함께 자신이 겪고 있는 불안감과 인간관계 문제를 탐색하고 이에 따라 전략을 세울 수 있기 때문입니다

말씀하신 내용으로 보아 업무에 대한 부족함 때문에 불안감과 자존감 하락이 느껴지시는 것 같습니다 그렇다면 일이 잘 안될 때 어떻게 대처하고 계시나요

그렇다면 어떻게 하면 자신감을 되찾을 수 있을까요

말씀하신 대로입니다 그러나 스트레스와 불안감이 너무 커지면 오히려 잘못된 일이 더 늘어날 수 있습니다 그렇다면 스트레스와 불안감을 해소할 수 있는 방법을 찾으시면 어떨까요

스트레스를 해소하는 가장 좋은 방법은 운동이나 취미생활을 찾는 것입니다 그 외에도 동료나 상사와 이야기하거나 정신건강의학과 상담을 받는 것도 좋은 방법입니다

운동이나 취미생활은 스스로 시작해보는 것이 좋습니다 이전에 해보았던 취미를 다시 시작해도 좋고 관심있는 분야를 찾아보면 됩니다 그리고 다른 사람들과 함께 하는 취미나 운동을 찾는 것도 좋습니다 또한 동료나 상사와 이야기를 하거나 상담을 받을 때에는 거부감을 느끼지 말고 주저하지 말고 말씀해주세요

드시는 음료는 괜찮으신가요

혹시 오늘 무슨 고민이 있으신가요

업무량이 많아서 일과 쉬는 시간의 균형이 무너져 일과 쉬는 시간의 분배가 제대로 되지 않게 되면 불안 불만 스트레스 등이 생길 수 있어요 일과 쉬는 시간의 균형이 맞지 않으면 권장 근무 시간보다 길게 일을 하게 되어 스트레스를 더욱 많이 받게 됩니다

스트레스가 쌓이면 스트레스에 대한 대처 능력이 떨어지게 되어 스트레스가 더욱 쌓이게 되며 이러한 과정에서 적극적으로 대인관계를 유지하지 못해 불안 스트레스 우울증 등이 발생할 수 있어요

스트레스를 풀어낼 수 있는 여러가지 방법들이 있어요 1) '자기관리' : 꾸준한 운동이나 명상 스트레칭 춤 등을 통해 신체적/정신적으로 건강을 유지하며 다양한 취미생활을 만들어 스트레스를 해소해요 2) '일과 쉬는 시간의 균형': 규칙적인 일과 쉬는 시간을 만들어 일과 휴식시간을 잘 유지하고 일과 쉬는 시간을 분배하는 것이 중요합니다 3) '스트레스 관리 교육': 자신이 어떤 것으로 스트레스를 받고 어떻게 해야 그것을 해소할 수 있는지 알아야 해요 이를 위해서는 전문가가 지도하는 스트레스 관리 교육을 들을 필요가 있어요 4) '사회적 지원': 직장동료 가족 친구 등의 적극적인 지원을 받는 것이 좋아요 또한 위의 내용들 중에서 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾아서 적극적으로 실천하는 것이 중요합니다 이외에도 적극적인 대인관계 유지 일과 쉬는 시간의 균형 자기관리 등은 스트레스를 해소하는 데 큰 도움이 됩니다

그럼 이제 다음 시간 때 뵙겠습니다

저희가 만난 이유는 어려운 일이 생겼을 때 도움을 받기 위함입니다 내담자님의 고민을 충분히 들어보고 싶습니다 이것은 매우 중요합니다 일상에서 겪는 업무와 가족 관계 문제로 인해 힘드시다고 하셨네요 이것이 얼마나 큰 부담이 되고 있는지 이해합니다 조금 더 자세히 얘기해주실 수 있을까요

스트레스를 느끼고 있으신 것 같네요 스트레스는 정말 많은 이유로 발생할 수 있습니다 어떤 일 때문에 스트레스를 많이 받고 계신 건가요

업무가 바빠져서 정신이 없으신 건가요 그러면 어떤 방법을 사용해서 스트레스를 줄이실 수

있는지 궁금해요 내담자님이 하시는 활동 중에 스트레스를 덜 수 있는 것이 있나요

좋아하는 음악을 들으며 편한 옷을 입는 것 같아요 이런 마음의 여유를 가지고 적극적인 여가생활을 해보시면 좋겠어요 또한 운동을 하시는 것도 좋은 방법입니다 좀 더 스트레스를 해소하고 싶으시면 정기적인 여가활동이 도움이 될 수 있습니다 가족과 관계에서도 고민이 있으시다고 하셨는데요 어떤 문제 때문에 걱정하고 계신 건가요

가족끼리 서로 말하는 게 힘들시다는 것이 어려운 일이실 거예요 서로 각기 다른 생각을 가지고 있을 때 말이 잘 통하지 않을 수 있습니다 하지만 서로의 마음을 조금 더 배려하면서 대화를 해보시는 것은 어떨까요 상황을 공감하며 서로에게 물어보고 이야기를 해보는 것이 좋을 것 같습니다

언제든지 상담을 받으실 수 있습니다 제가 조금이나마 도움이 될 수 있게 기꺼이 대화해드릴게요 이제 이 어려움을 이겨낼 수 있도록 제가 함께 돕겠습니다

제가 이해하겠습니다 업무능력이 부족하다는 평가는 자신감이 떨어지게 만들죠 본인만의 고민이 아니라 다른 직원들도 비슷한 경험을 하고 있습니다 먼저 내담자님이 가지고 있는 역량이나 가능성에 대해서는 어떻게 생각하시나요

내담자님은 열심히 노력하고 있으니까 이미 역량이 있는 것이라고 생각해봅니다 다만 경험이 충분하지 않은 상황에서는 불안감이 생길 수 있습니다 불안감을 해결하기 위해서는 본인의 업무내용을 학습하고 모르는 것을 질문하고 맡은 일이 끝났을 때 다른 직원들과 공유하는 것이 좋습니다 그리고 업무내용 이해도를 높이기 위해서는 해당 업무에 대한 전반적인 이해를 하고 업무의 목적에 대해 알아보는 것이 좋습니다

업무를 잘하기 위해서는 학습하는 것이 중요합니다 하지만 업무 역량이 아무리 좋아도 자존감이 떨어지면 성과와 자기 만족이 떨어지는 것이 사실입니다 그러니 자신감을 높이는 것도 중요합니다 자신감을 높이기 위해서는 자신이 가진 능력을 인정하고 긍정적으로 생각해보세요 자신이 머리로 생각한 것을 실제로 해낸 것에 대해서도 긍정적으로 생각하면서 그것을 축하해주세요 자신의 성과에 대한 긍정적인 생각과 표현을 함으로써 자신감이 높아질 것입니다

이 압박감이 어떤 것에 대한 건가요

그렇게 압박감을 느끼시는 것 같네요 이런 생각 때문에 어떤 일을 하면 두려움을 느끼시는 것 같아요

완벽하지 않은 일을 하면 자존감이 떨어지신다는 것이 꽤 큰 부담감이 되시는 것 같네요 그렇다면 어떤 상황에서 이런 부담감을 덜어낼 수 있을까요

내담자님의 고민은 완벽주의 성향과 관련된 문제로 보입니다. 완벽주의 성향이 강하신 분들은 자신에게 높은 기대를 하고 자신의 기준을 다른 사람에게 적용하게 됩니다.

내담자님이 지금 하고 있는 일의 목적과 다른 기준을 찾아보면 자신에게 무리한 일을 막을 수 있을 것 같아요.

예를 들어 제대로 일을 했을 때 그 결과가 아주 좋아야 한다는 것은 기준이 될 수 있습니다. 그런데 이런 기준은 자신에게 맞지 않을 때가 있어요. 그런 경우 목표를 '제대로 할 수 있는 선'이라고 정하면 어떨까요?

내담자님이 선을 정하고 선 안에서 최선을 다하면 되겠죠. 또한 결과보다는 자신의 노력을 인정해 보세요. 이렇게 하면 자신에게 좀 더 나은 시선으로 바라볼 수 있게 됩니다.

'자신을 인정하고 자신에게 포용하다'는 것은 나 자신이 했던 일의 결과가 나쁘더라도 나 자신의 노력을 인정하고 자신의 장단점을 받아들이는 것입니다. 내가 어떤 일을 잘하지 못하더라도 내가 그것을 하려고 노력하고 있는 데 대해 인정하고 내 안의 어떤 일을 바라지 않는 것이 중요해요.

그렇습니다. 그리고 앞으로 일을 할 때에는 일을 계획하고 목표를 세워보세요. 일을 계획하고 목표를 세우면 일의 효율이 높아집니다. 또한 업무 중간중간 간단한 쉬는 시간을 갖으시는 것도 추천해요. 스트레스 해소와 더불어 집중력을 높일 수 있는 효과가 있어요.

잘 하실 거예요. 내담자님은 이제 기준을 정하고 최선을 다해보세요. 그리고 이러한 고민이나 다른 것들이 있으면 언제든지 제게 말해주세요.

팀장으로 일하시면서 팀원들과의 대화가 어렵다는 것이 꽤나 고민인 것 같아요. 이에 대해서 조금 더 들어볼까요?

이러한 불편함을 느끼시는 이유는 다양한 이유가 있을 수 있겠죠. 팀원들과의 대화를 어렵게 만드는 것은 어떤 부분이 있는지 그 원인을 함께 파악해보면 어떨까요?

알겠습니다. 팀원들과 대화하는데 어려움이 있다면 그 원인은 커뮤니케이션 스타일의 차이와 서로간의 업무 이해 부족, 커뮤니케이션 도구의 활용 부족, 업무에 대한 명확한 목표 부재 등이 원인이 될 수 있습니다. 그러면 이 문제를 해결하기 위해서 어떤 방법이 좋을지 함께 생각해봅시다.

그러면 다음과 같은 방법들을 고려해볼 수 있을 것 같아요. 첫째, 적극적인 대화 참여와 수용적인 태도가 필요합니다. 상대방이 어려움을 겪을 때에는 그것을 인정하고 상대방의 말에 귀 기울이며 이를 수용하려는 노력이 필요합니다. 둘째, 상대방이 이해하기 쉽게 발표나 보고

서를 작성하는 것이 필요합니다 업무 내용이나 숫자 등은 명확하게 구분하며 이해하기 쉽게 작성하는 것이 중요합니다 셋째 팀원들과 대화를 나눌 때 이해관계자의 목소리를 잘 듣는 것이 중요합니다 팀원들의 의견을 경청하고 이를 고려한 후 의사결정을 내리는 것이 필요합니다

정말 좋은 생각이에요 내담자님과 팀원들이 서로 비슷한 특성의 대화 방식을 이용하면 상호간의 신뢰도가 높아져 의견을 소통하며 협력하는 것이 가능할 것입니다 더불어 다양한 역할에 맞는 업무분장 프로젝트 목표에 대한 명확한 방향 설정 불필요한 갈등 조기 예방 등의 방안을 통해 팀원들과의 소통과 협력을 높일 수 있을 것입니다

저희 함께 이야기를 나눠보기 전에 내담자님이 불편한 상황을 자세히 들어볼까요

그렇다면 언제부터 돈에 대한 중요성을 느끼기 시작했나요

돈이 중요해진 이유를 생각해보셨나요

하지만 그것이 내담자님의 자신에 대한 생각이 아닐까요 돈과 행복은 일치하지 않을 수도 있습니다 돈에 대한 생각 때문에 행복하지 못하시다면 자신이 좋아하는 일이나 꿈을 찾는 것이 좋습니다 내담자님이 좋아하는 일을 하게 되면 그 일을 좋아하는 이유를 다시금 되새겨보게 됩니다 자신을 사랑하며 자신의 능력과 한계를 인정하며 자신에게 긍정적인 인식을 가지며 살아가면 이것이 결국 행복의 길이 될 것입니다 어떻게 생각하세요

제가 드릴 조언은 이렇게 하나 더 있습니다 현재 내담자님이 불편하다고 느끼는 대학생활이 무엇인가요

학점은 지금이라도 회복이 가능합니다 그렇다면 왜 그러한 결과가 나왔는지 고민해보신 적이 있으신가요

그렇다면 내담자님이 좋아하는 것 흥미있어하는 것이 무엇인지 알아보는 것이 중요할 것 같습니다 그래서 다른 분야의 과목을 선택하는 것보다는 자신이 좋아하고 흥미있어하는 것을 기반으로 수강하는 것이 좋겠습니다

이러한 것은 내담자님 스스로 판단하셔야 합니다 취미생활 혹은 관심 있는 분야의 동아리에 가입하시는 것은 어떨까요 그렇게 되면 자연스럽게 내면의 욕구와 감정 그리고 그것을 다루는 방법에 대해서 깊게 생각하게 되어 내담자님이 스스로 해결책을 찾아나갈 수 있을 것입니다

정말 좋아요 자신의 일상에서 행복을 찾아나가시길 바랍니다

말씀해주세요 어떤 일인지 궁금합니다

처음이신가요 일단 말씀해주셔서 감사합니다 이런 어려운 상황에 처하신 것 같아서 마음이 무거우셨겠죠 저는 언제든지 도움을 주기 위해 여기에 있습니다 제가 이해한 바로는 친구들이나 동아리에서 다소 어색함을 느끼고 계시다는 것 같은데요 저희와 함께 해서 이 어려움을 함께 극복해 보는 건 어떨까요

먼저 제가 생각한 것은 친구들과 비교를 하게 된 이유를 찾아보는 것이 중요하다고 생각합니다 여러 가지 이유 중에서 하나는 다른 사람들과 비교해서 좀 더 부정적으로 생각하고 계시다는 것 같아요 저희가 비교를 할 때는 다른 사람의 장점과 우리의 단점을 선택적으로 비교하곤 합니다 또한 비교 대상을 잘못 설정하거나 우리의 능력이나 성취도를 낮게 평가하거나 과대평가하기도 합니다 이러한 비교가 지속되면 자존감이 저하될 수 있으며 이는 우울증과도 연결될 수 있어요

정말 수고하셨습니다 이러한 어려움을 극복하기 위해 어떤 행동이 필요할까요

그렇다면 언제든지 자신의 강점에 대해서 생각해보는 것이 중요합니다 비교하지 않고 오로지 자신만의 기준에 따라 자신을 평가하면서 자신을 돌보는 것이 중요합니다 자신이 하는 일에 대해 적극적으로 참여하면서 자신의 강점을 이용해 동아리 활동을 더 활발하게 하면서 사람들과 함께 하는 시간을 늘려보세요

또한 내담자님이 언제든지 편하게 상담원에게 연락을 하면서 고민을 얘기하면서 불안한 마음을 공유해보세요 내담자님이 이러한 고민을 나누면서 자신의 고민에 대해 이해해주는 사람이 있다는 것을 느낄 수 있을 것입니다

공부와 시험에서 결과가 다른 것은 다양한 원인이 있을 수 있습니다 저희는 함께 이 문제를 해결해 보도록 하겠습니다

일단 아이의 관심사가 무엇인지 알고 계신가요

관심사를 찾으면서 공부와 취미생활을 병행할 수 있게 된다면 좋겠습니다 다음으로 학습방법은 어떤 것을 사용하고 계신가요

가장 중요한 것은 문제를 잘 이해하는 것입니다 기초적인 개념이 부족하다면 이를 채워야 할 것입니다 이러한 문제점은 교육과정에서 발생하는 경우가 많으니 다시 기초부터 시작하는 것이 좋습니다 이를 위해 학습방법을 함께 검토해보겠습니다

마지막으로 부모님의 압박은 아이에게 부정적인 영향을 주는 경우가 많습니다 부모님께서도 아이의 잠재력을 인식하고 성적을 너무 엄격하게 평가하지 않도록 해주시는 것이 좋습니다

그럼 어떤 고민이신가요 마음이 불편한 일이 있으신 건가요

그 분이 항상 그렇게 말씀하시는군요 이런 상황에서 어려움을 느끼실 수 있습니다 먼저 어떤 상황에서 그 분이 그러시는 건가요 실수를 하신 상황이 있는 건가요

어떤 말을 하시는 걸로 봐서는 그 분이 너무 화가 나신 걸로 보입니다 그러나 이런 말투가 대인관계에 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다 먼저 내담자님은 제 자신이 실수를 한 것을 인정하신다는 것이 중요합니다 그리고 그 분에게 제대로 된 의사소통을 할 수 있는 기회를 만드시는 것이 중요합니다 내담자님은 이 문제를 먼저 직접적으로 말하셔야 합니다 그리고 서로 어떻게 향상할 수 있는지에 대해 이야기해보세요

이런 상황에서는 상대방에게 다가가서 대화를 시도하는 것이 중요합니다 그 분이 싫어하신다면 대화하기가 어렵겠지만 대화를 시도하면 상대방도 내 마음을 이해하게 될 수 있습니다 그리고 서로에 대해 더 알게 되면서 감정적으로 과거의 행동을 넘어설 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다

이런 상황에서 자신감을 얻는 방법은 여러가지가 있습니다 그 중 가장 중요한 것은 자신의 실수를 인정하는 것입니다 그리고 그것을 개선할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 중요합니다 그리고 자신에 대한 긍정적인 생각을 가지면서 자신감을 키울 수 있습니다 이러한 방법을 찾아보세요

회사에서 더 좋은 아이디어를 제안했지만 받아들여지지 않아서 불만족스러운 기분이 드시는 거군요 기존 프로젝트는 단순하고 지루한 일상에서 벗어나 힘들게 일하고 있는 상황인 것 같아요 그러면서도 더 나은 아이디어가 있는데 제대로 반영되지 않아서 괴로우시군요 더 붙어 일에 집중할 수 없다면 더욱 답답하겠죠

불행하게도 아이디어가 무시된 것에 대한 실망감과 불만족감이 생겨서 일에 집중할 수 없다면 굉장히 당연한 일이에요 그러나 이러한 마음의 상태는 당신에게 피해를 입힐 수 있습니다 어떻게 하면 그러한 마음의 상태를 극복하실 수 있을까요

그러한 생각은 이해가 되지만 그렇게 불필요한 자존심은 접어두시고 당신이 어떤 부분에서 더 나은 아이디어를 제시했는지 한번 다시 생각해보세요 어떤 점에서 더 나은 것을 제시했는지 상사가 보지 못했을 수도 있으니까요 그리고 당신의 경험이나 아이디어는 회사에 새로운 가치를 제공할 수 있기 때문에 포기하지 마시고 다시 도전해보세요

맞아요 그리고 지금은 일을 잘해나가기면서 자신감을 더 쌓아보는 건 어떨까요 기존 업무에서는 어떤 기술을 익혔거나 어떤 경험을 쌓을 수 있지 않을까요 이는 미래에 새로운 기회를 찾을 때 더 좋은 결과를 가져올 수 있을 겁니다

그럴 수도 있겠죠 하지만 기존 일에서도 성취감을 느낄 수 있는 부분이 있을 것입니다 그러니 일단은 현재의 업무에 최선을 다해보아야겠죠 그러면서 다른 분들과 의사소통을 잘 하면 더 좋은 아이디어를 제시할 수 있을거예요

네 내담자님의 상황을 이해하겠습니다 업무가 많아져서 고통스럽고 불안하시겠군요 그러면 우선 이것저것 말씀해보세요 내담자님을 도와드릴 수 있을테니 무엇이든 편하게 말씀해주세요

내담자님 업무 부하 때문에 건강에 문제가 생기셨군요 이를 해결하기 위해선 업무 관리를 바르게 해야합니다 하루 일의 우선순위를 정하고 일을 처리하시는 것이 중요합니다 또한 일주일에 한 번씩은 스트레스를 해소하기 위한 시간을 가지는 것이 좋습니다 스포츠 음악 미술 문화생활 등 관심사에 대한 시간을 가지시면 생산성과 집중력을 높일 수 있습니다 점심시간은 충분히 휴식을 취할 수 있게끔 보내는 것이 좋습니다 또한 충분한 수면을 취하고 적절한 운동을 함으로써 건강을 유지할 수 있습니다 내담자님 이런 조언들이 도움이 되셨으면 좋겠습니다

시간관리가 중요합니다 내담자님의 업무 우선순위를 정하고 매일의 일정을 정확하게 기록하면 시간을 효율적으로 사용할 수 있습니다 또한 시간 낭비를 줄이는 방법으로 전자기기의 사용을 자제하고 적극적으로 활용하는 것이 좋습니다 많은 방법이 있지만 시간이 지남에 따라 내담자님에게 맞는 적절한 방법을 찾아보는 것이 중요합니다

회사에서 일만 하다보면 삶에 대한 흥미와 이해를 잃어버리는 경우가 많아요 그러면 자연스레 다른 것들에 대한 관심도 저하되고 취미나 여가활동에 대한 이해도 부족해지게 됩니다 그리고 나중에 건강 문제나 다른 문제로 발전할 수도 있는데 이를 예방하는 것이 중요합니다 그래서 취미생활은 좋은 생각이라고 생각합니다 하지만 어떤 취미를 시작해야할지 모르시겠다면 새로운 것을 시도해 볼 수도 있어요 예를 들어 미술 음악 요리 운동 등의 수많은 취미생활이 있습니다 관심있는 분야를 찾아보면서 스스로의 감정을 잘 관찰하면 좋습니다 취미생활은 단지 흥미를 충족시키는 것이 아니라 여가시간을 활용하여 즐기며 자신의 삶에 대한 희망과 소망을 찾을 수 있게 도와줍니다 또한 일과 취미생활을 균형 있게 유지하는 것도 중요합니다 일과 취미생활 모두 중요한 것이기 때문이죠

쉬어야 하는 시간에도 압박감을 느끼신다는 것은 참 답답한 상황인 것 같아요 이렇게 답답한 상황을 조금 더 키워주고 우울감을 유발시키기 때문에 좋지 않습니다 누워있는 것을 내 삶이라고 생각하는 것도 어디까지나 삶의 한 조각이기 때문에 전체적으로 생각하실 필요가 있습니다 나에게 할일을 정해서 계획적으로 해결해 나가면 좋습니다

좋아하는 일을 찾는 것은 쉬운 일이 아니예요 그러나 시작하는 것은 언제나 좋은 것입니다 먼저 새로운 것을 시작하고 맛보고 그 후에 내가 좋아하는 것을 찾아가면 좋을 것 같아요

좋아하는 것이 무엇인지 찾아보는 것도 어렵지만 스스로 더 많은 것을 시도해보면서 삶에 대한 탐색을 하는 것이 좋을 것 같습니다

그렇습니다 많은 경우에 자신에게 충분한 관심과 사랑을 주지 못하면 이는 남들과의 관계에도 영향을 미칠 수 있습니다 하지만 이러한 감정들은 충분히 극복할 수 있기 때문에 자신을 조금 더 사랑하고 허용할 수 있도록 연습하는 것이 좋습니다

먼저 어떤 문제로 상담을 받으러 오셨나요

함께 이 문제를 해결해보아요 언제부터 친구와 싸우게 되었나요

이전까지는 친구와 잘 지냈었던 거 같아요

친구와 싸울 때마다 스트레스를 느끼고 피곤하다고 하셨죠 제가 궁금한 것이 있어요 친구와 싸우게 되는 이유는 무엇일까요

친구와의 마음이 어긋나게 된 이유도 찾아보아야 할 것 같아요 친구와의 관계에 변화가 생긴 것 같거나 친구에게 무슨 일이 생긴 것 같은지 확인해보아도 좋을 것 같습니다 그리고 문제를 미리 예방하기 위해서는 친구와 대화를 중요하게 생각하는 것이 좋아요 이것이 친구와의 관계를 개선하는 길이 될 수 있습니다

친구와의 관계에서 불필요한 충돌이 생기지 않도록 문제를 미리 예방하기 위해서는 친구와의 커뮤니케이션을 개선할 필요가 있습니다 서로의 마음을 이해하고 양보하는 것이 중요합니다

내담자님이 친구와 더 원활하게 대화하고 스트레스를 해소할 수 있도록 실천해보아요 문제를 해결하지 못하고 계속해서 스트레스를 느끼게 된다면 꼭 전문가와 상담하시길 권장드립니다

그런 분위기라면 어디에서나 그런 감정이 들 수 있습니다 어떤 고민이 있으신가요

회사에서 어떤 일이 있으신가요

그렇다면 사수님이 나가는 일에 대해서 궁금증이 생길 수밖에 없을 것 같습니다 사수님은 어떤 이유로 자꾸 나가시나요

당신이 일을 하며 어떤 어려움을 겪고 있나요

당신이 이런 문제에 대해 어떻게 생각하고 계신가요

그렇다면 이런 문제를 어떻게 해결할지 어떤 조치를 취해볼 수 있을지 같이 생각해 볼까요

일의 효율성과 스트레스 해소를 위해서 일과 휴식에 균형을 맞추는 것이 중요합니다 또한 사수님과 대화를 나누어 본 것도 좋은 방법입니다 왜 업무량이 많은지 사수님이 왜 나가시는지 그리고 사수님이 느끼는 감정이 무엇인지 등을 함께 이야기해보는 것이 좋습니다 또한 사수님과 함께 협력할 수 있는 방안을 생각해 보는 것도 좋습니다 업무량이 많아져 스트레스가 증가하면 운동을 하거나 취미활동을 즐기면서 스트레스를 해소하는 것도 좋습니다

그렇습니다 당장 처리해야 할 업무가 있다면 나 혼자 처리하기 보다는 팀원들과 함께 협업하면서 문제를 해결하는 방안도 고려해 볼 수 있습니다 내담자님이 일과 휴식에 균형을 맞추면서 일에 대한 생각과 방향성을 함께 고민해보시면 좋겠습니다 내담자님의 고민이 해결되도록 함께 고민해보아요 이번 상담을 통해 도움이 되었기를 바랍니다

그럼 좋은 하루 보내세요

그런 것 같습니다 그렇다면 어떤 문제 때문에 밤마다 잠을 못자시나요

일이나 사회생활에서 생각이 많아지고 스트레스가 쌓일 경우 불면증이나 수면장애가 발생할 수 있습니다 어떤 일 때문에 스트레스를 많이 받고 계시나요

이러한 문제가 생길 경우 첫번째로 할 일은 스트레스를 받지 않도록 충분한 휴식을 취하는 것입니다 또한 일의 효율성을 높일 수 있는 방법과 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾는 것도 중요합니다 예를 들어 일을 한 곳에서 끝내기 보다는 우선순위에 따라 일을 처리하고 중요하지 않은 일들은 다음날로 미루어 처리하는 것도 좋습니다 일을 처리한 후 충분한 휴식을 취하면서 스트레스를 해소하는 것이 좋습니다

예 그리고 불면증과 수면장애가 길어질 경우 자기전에 TV나 스마트폰을 보는 것을 피하고 밤에는 창문을 열어 환기를 시키는 것이 좋습니다 또한 따뜻한 목욕을 즐기거나 수면 전에 차를 마시거나 노래를 듣는 것도 좋은 방법입니다 하지만 이러한 방법도 효과가 없다면 전문가의 치료가 필요할 수 있습니다

어떤 고민이 있으신가요 마음에 묵은 얘기가 있으시면 자유롭게 이야기해주세요

혹시 왜 집중을 못하게 된다고 생각하시나요

내담자님이 생각하는 대로이네요 제가 이해하기로는 스트레스와 집중력이 상관이 있을 거 같아요 이를 개선하는 방법을 찾아보는 것이 좋겠네요 내담자님이 더 이상 지치지 않도록 조금씩 일을 수행해 보는 것이 좋아요 그리고 스마트폰이나 게임 등의 활동을 최소화하는 것도 좋겠습니다 집중하고 싶을 때는 스마트폰 게임 등과 같은 요소들이 집중력을 방해하는

경우가 많아요

그렇습니다 우리는 일을 하면서 진행되는 작업들을 조금씩 나누어 진행할 수 있습니다 예를 들어 긴 글이나 숙제가 있는 경우 이를 조금씩 나누어 나가는 것이 좋습니다 작은 목표를 달성할 때마다 자신감이 생길 거예요 그러면 더 많은 일을 수행할 수 있습니다

그렇지는 않습니다 그러나 내담자님의 건강을 지키기 위해서라면 꼭 필요한 것이라면 상담을 추천해드릴 수 있습니다 건강한 삶을 살기 위해서는 문제를 미루지 말고 직접 대처하는 것이 중요합니다 이상입니다

이러한 증상들이면 가족문제 우울 자존감 스트레스 트라우마 등 여러 가지 원인이 있을 수 있습니다 하지만 가족의 관계에서 발생하는 갈등이 그 원인이 아닐까 추측해봅니다

가족들과 거주하는 환경에서 서로의 생각이나 감정이 충돌할 때 의사소통이 원활하지 않으면 갈등과 불만이 쌓여 감정적인 충돌이 일어나기 쉽습니다 그렇게 되면 가족 구성원 중 더 약한 쪽인 내담자님이 정서적으로 피해를 입게 되고 이후에는 쉽게 흥분하거나 우울해지기도 합니다

일반적인 증상으로 보면 그렇습니다 가족들과의 관계에서 갈등이 발생했을 때는 서로가 서로에게 양해와 이해를 해주는 게 중요합니다 그리고 상황이 더 악화되지 않도록 가족 구성원들끼리 서로 이야기하는 시간을 갖는 것이 중요합니다

그렇습니다 가족 구성원들과의 대화를 통해 서로가 감정이나 생각을 공유하면서 가족 구성원들의 이해와 협조를 받을 수 있습니다 그리고 주변 사람들과 공유할 수 있는 복지 서비스나 상담지원을 활용해보세요 우울증이라면 전문의의 치료도 받으시면 좋을 것 같습니다

그렇게 해보세요 집에서 가족들과 대화하면서 내담자님이 더 좋은 방향으로 나아가시길 바랍니다

언제부터 이런 고민이 있으신가요

가게에서만 돈을 쓰시는 것인가요

이 문제 때문에 많은 고민이 있으시겠군요 내담자님의 가정은 어떤 구성원으로 이루어져 있나요

형은 대학교에 다니고 계시나요

그러면 내담자님은 고등학교생이시군요 이로 인해 내담자님은 부모님의 돈 쓰심에 대해 걱

정이 되고 있는 것 같아요

내담자님 부모님이 돈을 많이 쓰시면서 내담자님이 가게가 망하지 않을까 걱정이 되신다고 하셨습니다 이는 가족 관계와 금전적인 부분에서 생긴 문제입니다

가족이 함께 지내며 나누는 가치관과 생활습관 등은 가족의 일상생활을 결정하며 가족 구성원 각자의 역할과 그에 따른 책임감도 다르기 때문에 각각의 문제가 불가피하게 발생합니다 금전적인 부분이 문제가 되어서 가정이 붕괴되는 경우도 있기 때문에 이를 해결하기 위한 방안이 필요합니다

가장 먼저 해야 할 것은 가족 구성원 각각의 역할에 대한 책임감을 높이는 것입니다 형제 자매 부모님은 서로 다른 책임을 가지고 있으며 그 책임을 지길 바라는 것이 자연스러운 일입니다 부모님은 가정을 이루는 가장 중요한 요소 중 하나이며 가정의 안정적인 운영을 위해서는 가족 구성원 간의 협력이 필요합니다

맞아요 금전적인 부분에서는 가정 내부의 수입과 지출을 정확하게 파악하여 정확하게 관리 해주어야 합니다 예를 들어 매달 수입과 지출 내역을 정리하여 이를 바탕으로 가게부를 작성하고 지출을 최소화하며 남은 돈은 저축에 사용하도록 하는 것도 하나의 방법입니다 하지만 이러한 문제 해결에 가장 중요한 것은 가족 구성원 간의 소통입니다

맞아요 가족 구성원들이 서로를 이해하고 배려하며 상호작용하고 자신의 삶을 존중하는 문화가 필요합니다 상호간에 신뢰를 쌓아가며 많은 대화를 하고 상황을 이해하는 것도 중요합니다 문제를 해결하기 위해서는 가족구성원들의 상호간에 이해와 배려를 바탕으로 문제를 해결할 수 있습니다

소통이란 말이 쉽게 말하기는 쉽지만 실제로는 쉽게 이루어지지 않습니다 서로가 다른 생각을 가지고 있기 때문에 서로 다른 의견을 가지게 되며 이러한 다양성 때문에 문제가 생기기도 합니다 하지만 서로 다른 생각을 존중하고 서로가 이해하고 배려하며 대화를 하는 것이 소통을 이루는 방법입니다

이후에도 힘든 마음이 계속 되시면 언제든지 저를 찾아주세요

굉장히 힘든 상황이지군요 그런데 내담자님은 규칙적인 일상에 매몰되어 있으시고 회사 문화도 불만족스러우시며 상사와 대화할 때도 불편함을 느끼고 계시다면 대인관계 측면에서 어려움이 있을 것 같아요 현재 괴로우시고 힘들어지고 계신데 이걸 극복할 수 있는 방법에 대해서 얘기해볼까요

일단 어떤 일을 하는데 있어서 '자신감'과 '목표'가 중요합니다 자신이 할 수 있다고 믿는 자신감과 그런 자신감이 뒷받침되는 목표를 설정하면 자신감이 더욱 커지게 됩니다 그리고 블랙컴퍼니에서 노동법 위반을 막기 위해서는 제도 개선이 필요합니다 이러한 일을 조용히

보고만 있다면 아무것도 변하지 않을 것입니다 적극적으로 당신의 의견을 제시해보세요 회사에 대한 애정이 있으니 당신의 이야기를 귀 기울여 들어줄 것입니다

제가 추천해드리는 것은 조금 더 친밀한 대화를 할 수 있는 분위기를 조성해보시는 것입니다 상사와 대화가 원활하지 않으시다면 직접 상황을 개선하기 위한 노력을 해보세요 그리고 지금 당장 가능한 조치도 생각해보시는 것이 좋습니다

일단 제가 추천해드리는 것은 다른 것을 시작하는 것입니다 그래서 조금 더 일상적인 곳에서 취미를 찾으시는 것도 좋은 방법입니다 당신의 흥미를 끄는 무언가를 찾으시면서 기분 전환을 하시는 것이 좋습니다

다른 방법으로는 운동을 하는 것이 좋습니다 일상 생활에서 운동을 하시면 스트레스를 해소할 수 있고 좀 더 긍정적인 마인드를 유지할 수 있습니다

그러면 이러한 생각을 하시면서 우울감이 느껴지면 정신건강의학과 상담을 받아보시는 것도 좋은 방법입니다

이러한 상황이 계속 지속될 경우 지금보다 더욱더 힘들어지실 거라 생각합니다 내담자님 이러한 생각을 하시면서 우울감이 느껴지면 정신건강의학과 상담을 받아보시는 것도 좋은 방법입니다

네 그럼 말씀해주세요 어떤 일로 고민이 있으신가요

새로운 사람들을 만나거나 대화를 시작하기가 어렵다는 고민이 있으시군요 이런 고민이 있을 때는 불안 우울감 자존감저하 등이 있을 수 있습니다 하지만 내담자님처럼 이러한 상황에 직면한 경우 많이들 겪는 문제 중 하나입니다

사람은 언제나 상황에 따라 다르게 반응하기도 합니다 다른 사람들이 내담자님처럼 느끼는 경우도 많고 내담자님처럼 느끼지 않는 경우도 있습니다 하지만 그것이 내담자님에게 특별한 의미를 갖지는 않습니다

내담자님의 경우 대인관계에 대한 불안이나 부정적인 생각으로 인해 이러한 상황이 일어난 것으로 보입니다 다른 사람들과 비교하여 자신을 비하하는 경우가 많은데 이러한 생각을 긍정적인 방향으로 바꾸는 것이 중요합니다

작은 습관부터 바뀌어나가면 좋습니다 내담자님은 사람들과 함께하는 시간이 부족해져서 대화를 시작하는 것이 어려워진 것으로 생각합니다 이런 경우 사람들이 적은 활동부터 시작해서 조금씩 어울리는 시간을 늘려나가보세요 그리고 취미생활을 만들어 보거나 새로운 것에 도전하는 것도 좋은 방법입니다

네 실천하는 것이 중요합니다 언제든지 전문가의 상담을 받는 것도 좋은 방법입니다 그리고 긍정적인 변화를 이루기 위해서는 시간이 걸리기도 합니다 하지만 그 시간동안 꾸준한 노력을 이루면 좋은 변화를 이룰 수 있습니다

부모님과 계속 싸우고 계시다니 힘드시겠네요 부모님이 맨날 쳐다보신다는 것도 마음이 아프실 것 같아요 그런데 어떤 부분에서 갈등이 생긴 건가요

서로 다른 의견 때문에 갈등이 생긴다는 거죠 그렇다면 내담자님과 부모님이 가진 의견이 어떤 부분에서 차이가 나는지 말씀해주시겠어요

아 그렇다면 이렇게 해보는 건 어떨까요 내담자님이 좋아하는 것과 부모님이 좋아하시는 것 중 어떤 것이 있는지 생각해보세요 예를 들어 둘 다 듣기 좋아하는 음악이나 같이 볼 수 있는 드라마 등이 있을 수 있죠 그런 다양한 취향을 공유하는 것에서 서로 이해하게 될 수 있을 거라 생각합니다

예 그러한 시간을 함께 보내는 것은 서로의 취향을 더 잘 이해할 수 있게 해주고 서로간의 존중함도 자연스럽게 높아질 것 같아요 다음에 내담자님이 갈등을 느끼는 상황이 있다면 어떻게 해결할 수 있는지 생각해보면서 대처해보세요

집중력이 떨어져서 어려움을 겪고 있으시군요 언제부터 이러한 증상이 나타나기 시작했나요

그러면 최근 일상에서 어떤 변화가 있었나요 식습관 수면 패턴 규칙적인 운동 등에 변화가 있었나요

그러다면 정신적인 부분에서 변화가 있었을 수도 있겠군요 최근에 일어난 불쾌한 일 스트레스 받은 일이 있었나요

그러다면 신체적 원인으로 보이는데 내담자님은 충분한 수면을 취하고 계시나요 규칙적인 식사와 운동을 하시나요

오늘 어떤 일로 상담하러 오셨나요

알겠습니다 내담자님은 새로운 환경에서 사람들과 대화하는 것이 어려워 보이시네요 제가 질문 좀 드릴게요 이전까지 일하던 환경에서는 대인관계에 어려움을 느끼지 않았나요

이렇게 어려움을 느끼신 것은 처음이시네요 그러면 그 동안 어떻게 대처하셨나요

아무래도 혼자서 해결하기는 쉽지 않은 것 같습니다 일단 도전을 해보는 것도 중요한데 가

법계 대화를 시도해보는 것도 좋겠네요 다양한 사람들과 이야기를 나누면서 자신이 좋아하는 이야기를 찾아내어 대화를 이어나갈 수 있으면 좋겠습니다 대화할 때는 상대방이 주로 말하게끔 유도하면서 대화의 흐름을 파악하여 의사소통이 잘 이루어지게 할 수도 있습니다 그리고 대화가 잘 이루어졌을 때 그 상대방과 연결고리를 찾아 공감을 표해 주는 것도 중요합니다

무서운 일이라면 함께 해결하는 것이 좋습니다 새로운 상황에 대처하기 어렵다면 처음에는 조금만 도전해도 괜찮습니다 그리고 자신에 대한 존중감을 가지면서 다른 사람의 성격을 이해하려 노력하면 대인관계를 더욱 좋게 유지할 수 있을 것입니다 자신에 대한 존중감을 가지면서 다른 사람들과 어울려나가기길 바라며 힘든 상황이 있으면 언제든지 연락주시면 도와드리겠습니다

어떤 일을 하는지 말씀해주시겠어요

IT 쪽 업무를 맡고 계시는군요 그럼 어떤 부분에서 부적합하다는 이야기를 들으셨나요

어려움을 많이 겪는다는 것은 어떤 부분에서 어려운 것 같나요

그러시다면 어떤 것에 대해 어려움을 느끼시나요

그렇다면 이에 대해 어떤 조치를 하셨나요

지인에게 조언을 구하셨군요 지인이 제안해주신 내용은 어땠나요