

キーワード参考資料

●一般的に需要があるキーワード・悩みキーワード(検索が多いもの)

スピリチュアル

精神世界

運勢

人生

幸せ

癒し

未来

運命

開運

感性

幸運

当たる

チャンス

運氣

覚醒

悟り

浄化

瞑想

ヨガ

ピラティス

ヒーリング

無意識

感情コントロール

出会い

デート

恋愛

熱愛

片思い

失恋

告白

恋人

結婚

生理

妊娠

出産

子育て

育児

女性

男性

彼女

彼氏 浮気

友達

主婦

旦那 浮気

妻 浮気

相性

夫婦

不倫

浮気

離婚

復縁

子供

ニート

ビジネス

会社

仕事

就職

転職

副業

副職

節約

貯金

お金

年収

貧乏

債務

日雇い

稼ぐ

働く

値段

お金 貯める

返済

バイト

健康

ストレス

メンタル

医療

障害

体臭

シミ

性格

カウンセリング

診断

相談

悩み

解決

カウンセラー

セラピー

電話

掲示板

寂しい

孤独

不安

イライラ

初心者

プレゼント

ブログ

調査

ダイエット

痩せる

メンタルヘルス、心系のキーワード

メンタルケア

メンタルヘルス

こころ

カウンセリング

お話しパートナー

こころのほっとライン

吃音

いじめ

子育て

結婚

夫婦

親子

生き方

職場の人間関係

セクハラ

性犯罪、性暴力

パートナーからの暴力(DV)

●自分の思い通りにいかない、という悩み

自分自身に関する不安も、家族や人間関係の悩みも、
お金や仕事という生活上の不満も、どれもすべて
自分の思い通りにいかない、という悩み

「自分の願いや理想とかけ離れている、実際の自分に不満がある」とか、
「他人が自分の思うとおりに動いてくれない(自分を分かってくれない)」と
か、「状況や環境が自分の期待通りではない」とか、「希望する仕事や対
価が得られない」

●人間の悩み事は「未来への不安」と「過去への後悔」のどちらか

【悩み相談カテゴリ-28 種類】

<http://official-blog.line.me/ja/archives/77216178.html>

●恋愛

出会い・別れ

片思い

恋人との関係

不倫・浮気

復縁

結婚・婚活

●仕事・キャリア

仕事

転職・異動

経営・管理職

ワークライフ

セクハラ

パワハラ

●家庭

夫婦関係

妊活・子育て

離婚・別居

●ダイエット・美容

ダイエット

メイク

ファッション

●人間関係

人間関係

愚痴

感情制御

性格の悩み

●体の悩み

LGBT

体の悩み

●LINE の悩み

LINE 分析

LINE 対処法

●自己実現

スポーツ

受験

よくある相談内容

<https://cocoroneroom.com/problem.html>

悩みの種のランキング 10

<https://www.amamoba.com/family/nayaminotene.html>

40代サラリーマンの悩み

<https://robust-life.jp/types-of-troubles/>

メンタルケア・メンタルヘルス

メンタルケア・メンタルヘルスの基本は、ストレスとの付き合い方を考えていくことです。
ストレスには大きく三種類があると言われています。

- 1.大地震や、大事故、戦争などの被害によるストレス。
- 2.人生で経験する生活の変化。
- 3.日常のちょっとした苛立ち、イライラ。

ストレスの原因、ストレッサーは、簡単に挙げるだけでもこれだけあります。(下記参照)

メンタルケア・メンタルヘルス	
人間関係	<ul style="list-style-type: none">・上司、同僚、部下、顧客とのトラブル、パワハラ、セクハラ、いじめ、無視・人間関係がうまくいかない
仕事の負荷	<ul style="list-style-type: none">・長時間労働、深夜業務、緊張持続、責任過大や過小、ノルマ、裁量権・情報化、技術の高度化
仕事への適正	<ul style="list-style-type: none">・ミスマッチ、異業種配転、習熟度、キャリアの陳腐化
制度・人事労務管理	<ul style="list-style-type: none">・昇進、昇格や降格、配置転換、成果主義、評価、差別・転勤、単身赴任、出向や転籍、解雇
家庭生活	<ul style="list-style-type: none">・夫婦や家族の不和、子育て、子どもの問題行動、介護・家庭経済、引越し
社会生活	<ul style="list-style-type: none">・住環境、近隣とのトラブル、遠距離通勤
人生の大きな出来事	<ul style="list-style-type: none">・家族の死や病気、自分の病気・怪我・離婚、結婚、妊娠、出産、失恋・子どもの結婚や自立、転職、引越し
その他	<ul style="list-style-type: none">・事故や災害、金銭トラブル・職場の文化や風土が合わない

「心理カウンセリング こころね」ではメンタルケア・メンタルヘルスのためのアドバイスなども行っています。

心理的な悩み

心の悩みは、結局一つだということをご存知でしょうか。それは、**思った通りに生きられない**ということです。そして、多くの方が**どうしても、そうになってしまう（そうならない）**という悩みを抱えています。

心理的な悩み	
うつ的な問題	<ul style="list-style-type: none">・何もやる気が起こらない、イライラ・自分が自分でない感覚・食欲、性欲、不眠、睡眠欲の減退
強迫観念的な問題	<ul style="list-style-type: none">・潔癖、手洗い、自己臭、確認癖、不潔感・いつも不安、心配事ばかり考えている
恐怖症的な問題	<ul style="list-style-type: none">・自傷行為・動物、昆虫、高所、閉所などの恐怖症・広場、会食、嘔吐などの恐怖症
パニック	<ul style="list-style-type: none">・胸が急に苦しくなる、呼吸が急に苦しくなる・突然の吐き気や手のふるえ
PTSD	<ul style="list-style-type: none">・嫌な記憶が頭から離れない、不安、緊張による睡眠障害・トラウマのフラッシュバック
依存症的な問題	<ul style="list-style-type: none">・やめたいけどやめれない・ギャンブル、酒、禁煙、暴食、偏食、ダイエット
自己嫌悪	<ul style="list-style-type: none">・自分には価値がない、自分を受け入れることが出来ない・罪悪感が強く自分を責めることが多い
あがり症	<ul style="list-style-type: none">・人に嫌われるのが怖い、人の視線が気になる、人前で緊張する

「心理カウンセリング こころね」では**あなたからのご相談をお待ちしております。**

自己実現

人は一日に、5,000回以上も内的対話をしています。それを生まれてからずっとしてきたのです。おなじパターンを何度も繰り返すと、「そんなのあたりまえ」だと思い込んでしまい疑うことをしなくなります。

- ・物事をついつい先延ばしにしてしまう。
- ・失敗や成功を恐れて先に進めない。
- ・恋愛、結婚に関する相談。
- ・やりたいことがあるが、無理だと思ってしまう。
- ・人間関係がうまくいかない。
- ・今の自分は自分らしくないと思っている。
- ・もっと自分の力を発揮したい。
- ・自分がどう感じているか何が欲しいかをもっとわかるようになりたい。
- ・抑えきれない感情をどう扱ったらいいか知りたい。
- ・できない病、やめられない病から解放されたい。
- ・自己批判から解放され、自己愛や自己受容を高めたい。
- ・はっきりと納得のいく決断をしたい。
- ・もっと自分の力を発揮したい。

あなたが心から本気でやろうと決意しようとしたとき、**あなたを制限する思い込み**はなんでしょうか。 **勇気を持って思い込みを手放し、あなたの本来の力を発揮しましょう。**

その他の相談

アダルトチルドレン	・ 過剰な義務感、自分の感情を表せない、極度に神経質 など
ひきこもり	・ 強い対人不信、自信喪失感、強い警戒心と緊張感 ・ 周囲の雰囲気を読んでしまう

- ・ 何も悩んでいないが、毎日がスッキリしない。
- ・ 悩みを誰にも相談できない。
- ・ 精神科、心療内科に通っているが、カウンセリングも受けたい。
- ・ 身体がだるい、孤独で涙がでてくる、考えがまとまらない。
- ・ グチを聞いてほしい。

恋愛

出会い
・別れ

片思い

恋人と
の関係

不倫・
浮気

復縁

結婚・
婚活

仕事・キャリア

仕事

転職・
異動

経営・
管理職

ワーク
ライフ

セク
ハラ

パワ
ハラ

家庭

夫婦
関係

妊活・
子育て

離婚・
別居

ダイエット・美容

ダイ
エット

メイク

ファッ
ション

人間関係

人間
関係

愚痴

感情
制御

性格の
悩み

体の悩み

LGBT

体の
悩み

LINEの悩み

LINE
分析

LINE
対処法

自己実現

スポ
ーツ

受験