

# こころの元気レター

2020年  
3月

南方からは花の便りも聞こえてくるころとなり、過ごしやすい気候となってきましたが、花粉症の方にとっては悩ましい季節でもあります。

また年度末を迎え、何かと気持ちが落ち着かない時期でもあります。

不安に感じる事があれば、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

**Q：仕事が思うようにはかどらず悩んでいる**

A：詳しい経緯や事情を伺いながら大変さを受け止め、許容量以上の仕事を抱えている可能性を示唆するとともに、周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えるよう勧めました。

**Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方ない**

A：親子関係の経緯や成育歴を伺う中でつらさを受け止めるとともに、相談者にとって望ましい親との関係あり方を話し合い、そのための適度な心的距離の取り方について検討しました。

**Q：学校を辞めたいと言い出した子供の今後が心配**

A：心配を受け止めながら事情を伺う中で、まずは子供の気持ちをゆっくり聴く機会を持つよう勧めるとともに、本人の意思を尊重しつつ親としてできるサポート法を助言しました。

## タフなメンタルをみならおう！「失敗を恐れない」

失敗を恐れないタフメンな人の特徴を知り、自分にない部分を取り入れて、  
ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育むヒントにしましょう。

## ネガティブ感情を手放すコツ

ネガティブ感情は無意識のうちに生じるため、客観視すると手放しやすいもの。ネガティブ感情を文字にするのが有効で、紙に書き出し、読んですぐ捨てるとういでしょう。

また、自分の大切な人が同じような失敗をしたら、どのように声をかけるかを考え、「やるだけやったよ」などの言葉にすると、「またやってみよう」という気になります。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。