

こころの元気レター

2022年
8月



やや落ち着いていたかに思われていた新型コロナウイルスは、また感染拡大の傾向となり、夏休みの計画見直しなどで、ストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。

つらいと感じたら、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。こころのリフレッシュのヒントとなるかもしれません。

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：部下への対応で悩んでいることがあるので、相談したい。

A：悩んでいる点を具体的に伺いながら心労をねぎらうと共に、部下との良好な関係を保ちつつ的確な指導をしたという相談者の考えを支持し、具体策を検討してサポートしました。

Q：人の評価を気にし過ぎる性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺いながらつらさを受け止めると共に、評価を気にする背景にある心情について話し合い、自身で改めていけそうな点を検討してサポートしました。

Q：知人が、うつのように見えるがどうしたらよいだろうか。

A：心配を受け止めながら知人の様子を伺うと、うつに陥っている可能性がうかがえた為、今後の対応の留意点を話し合うと共に、本人に医療機関受診を勧めることも一案と伝えました。

じぶん働き方改革「あの件、どうなった？といわれる」を改革しよう

自分のこだわりが強く、仕事に時間がかかる人は、仕事の依頼者から「あの件、どうなった？」といわれ、焦りやプレッシャーを感じる事が多く、ストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。

「あの件、どうなった？といわれる」じぶん働き方改革のポイント

こだわりをもつところ、捨てるところを見極めましょう

- 仕事の目的にあったこだわりか（内容が重要なのに見栄えにこだわるなどはNG）
- 依頼者の優先事項にあったこだわりか（依頼者が早さを求めているなら早さに、精度を求めているなら精度にこだわる）
- 作業時間内にできるこだわりか（期日から逆算して各作業にかけられる時間を決め、その時間内で最大限こだわる）

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。