

# こころの元気レター

2020年  
4月

寒さも緩み、過ごしやすい季節になりました。4月は新しい年度が始まり、就職や転勤、異動など環境が大きく変わる時期です。この時期、「職場が変わり、担当業務が増えた。こなしていけるか自信がない」といった相談も目立っています。

無理をせず、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。



## 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：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合い、焦らず自分のペースで適応していくための工夫を助言しました。

### Q：近所付き合いが負担になっている

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうとともに、相談者なりに工夫して付き合っている姿勢を支持し、今後負担が増さない程度の距離を取る工夫を話し合っサポートしました。

### Q：思春期の子どもと衝突ばかりして、精神的に参っている

A：親子関係の経緯を伺いながら大変さをねぎらい、衝突を避ける工夫を話し合うとともに、相談者が精神的に落ち着くまでしばらく心的距離を取ることを提案しました。

## タフなメンタルをみならおう！「自分を信じる」

自分を信じて行動できる人は、へこたれにくい。

そうした人の特徴を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

## 自己効力感を高めると自信が生まれる

自己効力感とは「自分ならできる」と思える気持ち。これが高いと「やってみよう」「努力しよう」という気持ちになるため良い結果が得られやすく、それが自信につながります。ストレスになるような状況もうまく乗り越えられ、ストレスを感じにくくなります。

自己効力感とは性格とは関係なく、成功体験の積み重ねや、思考クセに気づくことで高めることができます。

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。