

こころの元気レター

2020 年
1 月

この時期は、風邪やインフルエンザの流行期で、体調を崩してしまう方も多くなる時期です。体の不調とともに、こころの不調を感じることもよくあります。また、年末年始をむかえ「家族や親戚との関わりで疲れている」というご相談が増える傾向があります。少しでも不調を感じたら、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：親戚づき合いに疲弊しきっている

A：今までの経緯を伺い親戚づき合いに苦勞してきた心勞をねぎらうと共に、今後は相談者の負担が少ない範囲でつき合ってはどうかと提案し、具体策を検討しサポートしました。

Q：折り合いが悪い同僚とのつき合い方に悩んでいる

A：同僚との関係の経緯を伺う中で心勞をねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切って業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の距離の取り方を話し合いました。

Q：公私にわたってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている

A：心勞をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合っただけで無理をしないよう助言しました。。

みなえ！タフなメンタル「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みましょう。

失敗のいちばんの問題は、失敗で生じたネガティブ感情にとらわれること

失敗はだれにとってもイヤなもので、失敗すると「自分はダメな人間だ」「迷惑をかけてしまった」などの自責の念や憂うつ感、不安、罪悪感、羞恥心…などが生じます。こうしたネガティブ感情を引きずると、失敗しそうなことを避けるようになり、ついには「自分は何をやってもダメだ」とすべてのことに対して「無気力」になってしまいがちです。

失敗を引きずってストレスをためやすい人はタフメンな人をみない、失敗をチャンスに変えましょう。

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。