

# こころの元気レター

2020年  
5月

新型コロナウイルス感染症の影響により、ウイルスに対して不安を抱えてしまうことはもちろん、外出自粛などで思うようにできない生活によって、ストレスを感じることも多くなっています。

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。

4月22日現在、電話受付は通常通りですが、面接カウンセリングは会場により対応時間等に変更がある場合があります。



## 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：今の仕事が自分に合っていないように思え、悩んでいる

A：現在の仕事内容を伺う中で、向いていないと感じながらも頑張っている姿勢を支持し、今後希望する職種や自身で考える適性を話し合うことを通じて、気持ちの整理をお手伝いしました。

### Q：友だちづき合いで、いつも相手に合わせているので疲れてしまう

A：友人関係の経緯を伺いながら心労をねぎらうとともに、自身の傾向への気づきを支持し、相談者が自分のペースで友人とつき合える距離の取り方や自己主張の工夫を話し合いました。

### Q：子どもの親同士の付き合いにストレスを感じている

A：大変さを受け止めつつ傾聴する中で、様々な配慮をしながら付き合いを続けてきた相談者をねぎらい、ストレスを軽減するための適度な距離の取り方を話し合いました。

## 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（自分ならできると思える気持ち）を高めるコツ

自己効力感を高めると自信が生まれます。①成功体験を積み重ねる：うまくいった理由を分析し、ノウハウを蓄積することで課題を克服する力がついていく ②他人の体験を観察する：周りにはいる自己効力感が高い人のやり方を観察したり、その人の成功体験を聞く ③思考クセに気づき行動する：「どうせ…」などのネガティブ思考が浮かんだら、「自分はこんな考えをしている」と自覚し、問題を解決することに目を向け行動を起こす ④「OK日記」を書く：毎日、自分のよい点や行動を箇条書きで書く「OK日記」。自分を具体的に承認する作業は有効

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。