

# こころの元気レター

2020年  
6月

梅雨の季節となり、高温多湿により体調不良を訴える方が多くなっていく時期です。天候不順のため、精神的にも不安定になっているというご相談が多くなります。

疲労感や無気力感が続くと感じたら、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：考え方が異なる上司との関係が悪化し、悩んでいる**

A：現状を伺いながら心労を受け止め、仕事上で歩み寄る為の方策を話し合うと共に、業務に支障がない程度に上司と距離を置いてよいのではないかと考え方を提示しました。

**Q：身勝手な夫への不満が募り、精神的につらくなっている**

A：夫婦関係の経緯を伺いながら大変さを受け止め、夫との接し方の工夫を話し合うと共に、自分自身の生活の楽しみを見出す等の気分転換の工夫についても助言しました。

**Q：加齢と共に気難しさが増した母の介護に疲弊している**

A：親子関係の経緯や母の性格について傾聴し、対応に苦慮している疲弊感をねぎらうと共に、少しでも相談者の負担を軽減する為の適度な心的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。

### 自分を信じるタフメンな人のポイントは・・・

自分を信じるタフなメンタルを持っている人は、自己効力感（望む結果を得るために必要な行動をとれると思える気持ちのこと）が高い人です。

困難な状況でもあきらめず、解決策を探して行動に移し、意欲的に、ひた向きに努力します。また、他人や過去のよかった自分と比較せず、今できていることに目を向け、今できることに力を注ぎます。

タフメンな人を見習い、自己効力感を高めましょう。

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。