

こころの元気レター

残暑厳しい日々が続き、なかなか心地よい秋風を感じるとはいかない毎日です。この時期は夏の疲れが出やすく、天気、気圧の急激な変化から心身の不調を訴える相談も多くなってきます。

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。

2020年
9月



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：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない

A：現状を伺いながら同僚への腹立たしさを受け止めると共に、仕事上支障がない程度の相手との距離の取り方や、自身で気持ちを切り換える工夫を話し合ってサポートしました。

Q：母の介護を一人で任されることが負担である

A：経緯を伺いながら介護を一人で担う大変さをねぎらうと共に、相談者の負担を少しでも軽減する為に、公的サービスの利用方法や周囲の協力を求める働きかけ方を話し合いました。

Q：仕事上の悩みを抱えている様子の子供のことが心配

A：子供の様子を伺いながら親としての心配を受け止めると共に、本人なりに方向性を模索している現状を支持しつつ見守る姿勢で接するよう助言し、具体的な心構えを話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「自分の軸がある」

タフメンな人は「自分の軸」があります。そうした人の特徴を知り、自分には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。

自分の軸があるタフメンの人のポイントは…

- 他人ではなく、自分が正しいと信じる考え方や、自分がどうしたいのか・どうありたいのかという自分の軸をもち、それを判断や行動の基準にしている。
- 他人の評価や人間関係のしがらみ、自分の一時的な感情に振り回されにくい。

タフメンの人を見習い、自分の軸をつくり自信をもって強く生きていきましょう。

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。