

# こころの元気レター

2020年  
10月

日ごとに秋の訪れを感じ、ようやく過ごしやすい季節になってきました。

外出の自粛が続くと、歩数など活動量の低下に伴う運動不足で、ストレスを感じたり、体調も不安定になりがちです。

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。



## 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：仕事を休みがちな部下への対応を相談したい

A：部下への気遣いを受け止めながら現状を伺い、職場で工夫できる配慮について検討すると共に、今後の対処を考える為にも本人と話し合う機会を持つてみることを提案しました。

### Q：自己中心的な隣人とのつき合い方に悩んでいる

A：現状を伺いながら大変さを受け止め、無理をして隣人に合わせている心労をねぎらうと共に、相談者にとって負担が少ない範囲でつき合う為の適度な距離の取り方を話し合いました。

### Q：失恋して以来、気持ちの整理がつかず何もかもが思うように進まない

A：詳しい事情を伺いながらつらさを受け止めると共に、焦って気持ちを整理しようとする事で却って悪循環に陥っているのではないかと話し合い、無理をしないよう助言しました。

## タフなメンタルをみならおう！「周囲のサポートがある」

タフな人は「周囲のサポート」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。

## サポートはギブ&テイクで、自分からアプローチすることが大切

困難な状況をうまく乗り越え、タフに生きていくうえで不可欠なのは、周囲のサポートを得ることです。

「サポートを受けること＝他人の力をあてにすること」ではありません。相手を信じて任せ、うまくいくように自分も相手をサポートすることです。この心づもりがないと相手は便利使いされると感じ、快くサポートしてくれません。また、サポートを受けるためには、サポートしてほしい人に積極的にアプローチして、その熱意や思いで相手の心を動かすことが大切です。

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。