

こころの元気レター

2020年
2月

今年の冬は記録的な暖冬傾向のようですが、寒暖の差で、体調を崩してしまう方も多くなる時期です。

また、受験シーズンも本番、“気は焦っているのに物事をうまく進められない”というご相談が増えてまいります。

不安に感じる事があれば、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：今の仕事があっていないように思え、出勤するのがつらい

A：つらさを受け止め、現状を伺う中で、相談者が考える適性に合った仕事について話し合い、つらい状況を乗り切るための当面工夫できる方策を検討しサポートしました。

Q：上司とトラブルが生じてしまい悩んでいる

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、当面の打開策を検討するとともに、今後の上司への対応の留意点や距離の取り方を話し合っサポートしました。

Q：受験を控えている子供のことが心配

A：心配を受け止めながら傾聴し、子供が落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう親としてできるサポート法を話し合うとともに、相談者が気持ちに余裕を持てるようサポートしました。

みならえ！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。

失敗を恐れないタフメンな人のポイントは・・・

失敗は「人間なら誰でも経験する“当然のこと”」で、「成功するためのプロセス」だととらえます。

また、失敗してネガティブ感情が生じても「この失敗には何の意味があるのか？」とプラスの面に着目し、すぐに気持ちを切り替え、成功に近づくために失敗から学ぼうとします。

失敗を引きずってストレスをためやすい人はこれをみならい、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。