

# こころの元気レター

2021年  
1月

急激な冷え込みで風邪など体調を崩してしまう方も多くなる時期です。また、年末年始の休暇で生活サイクルの変化により、こころの不調を感じる方も増えてくるようです。

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：職場の人間関係に悩んでいる。**

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、相談者が働きやすい職場の人間関係の在り方を話し合い、その実現の為にコミュニケーションの回り方や適度な距離の取り方を検討しました。

**Q：夫の暴力に耐えかねている。**

A：今までの経緯と最近の生活ぶりを伺いながら心痛をねぎらうと共に、相談者の安全確保を最優先に考え、緊急時の対処法等を具体的に話し合っサポートしました。

**Q：知人がうつのように見えるがどうしたらよいだろうか。**

A：心配を受け止めながら知人の様子を伺うと、うつに陥っている可能性が考えられた為、今後の対応の留意点を話し合うと共に、本人に医療機関受診を勧めることも一案と伝えました。

## じぶん働き方改革「仕事を抱え込んでしまう」を改革しよう

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。

自分の働き方を見直してみましよう。

## 優秀であるがゆえに「仕事を抱え込みやすい人」は要注意

優秀な人は仕事を次々と任せられ、それをうまく回してしまうため、また仕事を任せられ…となりがちです。そのうえ「自分しかできない仕事だから」「自分でやったほうが早いから」などと考え、大量の仕事を抱え込み、知らず知らずのうちにストレスや疲れをため込んでしまいます。

しかも、このタイプの人には仕事が回らなくなると、やり方の問題ではなく自分の努力が足りないと思いきらにがんばります。そのため体力や気力が尽きてしまうと、うつ病に陥りやすくなり、注意が必要です。

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。