

# こころの元気レター

2021年  
3月



春が近づき、過ごしやすい季節になってきましたが、花粉症の方は気分が落ち込む時期でもあります。また、現在の症状が花粉症ではなく新型コロナなのかと心配され、さらに気持ちが落ち着かない方も多いようです。

こころの不調を感じたら、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：感染症が流行しているが、職場の対策が甘く不満が残る。**

A：具体的な状況を伺いながら、感染症対策がなされない不満を受け止めると共に、相談者の取り得る具体的な対処方法について検討しました。

**Q：夫が感染症の流行によるテレワーク中だが、関係がギクシャクしている。**

A：夫婦関係の経緯を伺いながらギクシャクするつらさを受け止め、関係を改善したい気持ちを夫に伝える工夫を話し合うと共に、自分なりの生活リズムの整え方を助言しました。

**Q：子育てでイライラして子供にあたってしまう。**

A：イライラしてしまう状況を伺いながら育児の大変さをねぎらうと共に、気持ちを安定させる為に意識的に気分転換を行うよう助言し、その具体的な方法を話し合いました。

## 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よう。

## 仕事を細分化して他の人に振ってみよう

・仕事を振るためには、仕事の細分化が必要

まずは仕事の手順を細かく書き出す。規模の大きな仕事や突発的な仕事ほどこれが大事。仕事量が客観視でき、自分がやるべきことや今できることも見極めやすい。

・仕事を他の人に振るときは、相手に対する敬意が不可欠

自分が不得意なことを得意な人に任せてみる。そのとき、相手の都合への配慮や丁寧な指示、頼りにしているという思いを忘れない。

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。