

こころの元気レター

2021年
10月

秋の訪れを感じる過ごしやすい季節になってきました。しかし、季節の変わり目はこころの健康にとっても注意が必要です。

10月は職場では異動の季節でもあり、環境の変化でつらさを訴える方も多くなります。

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。



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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか相談したい。

A：上司との関係の経緯を伺う中で要望を具体的に確認し、上司に伝えるタイミングの回り方や工夫できる表現方法について話し合っサポートしました。

Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方がない。

A：親子関係の経緯や生育歴を伺う中でつらさを受け止めると共に、相談者にとって望ましい親との関係の在り方を話し合い、その為の適度な心的距離の取り方について検討しました。

Q：子供の学校の役員を引き受けているが、負担が大きい。

A：現状を伺いながら役員という立場の大変さをねぎらうと共に、相談者の負担がこれ以上増えないようにする為の心構えや視点の切り換え方を話し合っサポートしました。

じぶん働き方改革「段取りが悪い」を改革しよう

段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。

自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

段取り良く仕事をするカギはシミュレーション

段取りベタな人の特徴として、仕事の優先順位が適切につけられない、やらなければいけないこととその所要時間が把握できていない、自分だけのこだわりが強い…などがあげられます。

これらを改善するには、仕事にとりかかる前に必要な作業を洗い出し、スケジュールと照らし合わせて工程と各作業の所要時間を決め、仕事の進め方をシミュレーションします。

それにのっって1日の仕事もシミュレーションし、実行に移す。これが段取りよく仕事をし、心身の健康を守ることに繋がります。

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。