

# こころの元気レター

2020年  
7月

新型コロナウイルス感染拡大防止のために求められている「新しい生活様式」。慣れない生活スタイルは、知らないうちにストレスにしてしまうこともあります。

つらいと感じたり、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：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合い、焦らず自分のペースで適応していく為の工夫を助言しました。

### Q：夫との老後の生活を考えると気が重くなる

A：一緒に過ごす時間が増えると喧嘩ばかりしてしまうのではないかと心配をしているとのことなので、常に一緒にいようとせずお互いの時間を持つ工夫を話し合いました。

### 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。

## タフなメンタルをみならおう！「自分の軸がある」

タフな人は「自分の軸」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。

## 自分の軸があると自信をもって強く生きていける

自分の軸をしっかり持っていない人は、他人の意見や感情に流されたり、周囲の評価が気になったりと、判断や行動の基準が「自分」ではなく「他人」となりがちです。

一方、自分に軸があると、それを判断や行動のよりどころにできるため、納得のいく結果に結びつきやすくなります。また、「自分の軸を持つ＝自分の判断や行動に責任を持つ」ことなので、その積み重ねが自信を育み、周りに振り回されず強く生きていけるようになります。

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。