

# こころの元気レター

2020年  
8月

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

高温多湿の日々で、体調不良を訴える方が増えていきます。また、今年はいつもの夏休みとは違うスケジュールということで、子供の生活リズムや態度についてのご相談も多くなってきます。ストレスを感じたら、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：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮している

A：詳しい経緯や事情を伺う中で大変さをねぎらうと共に、上司の言動を振り返ってその性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を考えました。

### Q：ストレスが溜まると買い物をしてしまう癖が治らない

A：事情を伺い心労をねぎらうと共に、癖を治そうとして自身を追い詰めるよりもストレスを抱え込み易い自分をいかにケアしていくかが大切ではないかと伝えてサポートしました。

### Q：育児に追われる毎日に疲弊している

A：大変さを受け止めながら毎日の生活の様子を伺い、母として懸命に奮闘している相談者の労をねぎらうと共に、自分の時間をうまく確保して気分転換を図る工夫を話し合いました。

## 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。

## 自分の軸を見つけるヒント

<自問自答してみる>

「自分が心地よく感じる人間関係とは？」「自分が望む働き方とは？」「自分の心が強く動かされることは？」などの質問を自分に投げかけ、自分の軸を探ります。

<当たり前を大事にする>

目の前のことに全力を尽くす、基本をおろそかにしない。こうした当たり前のことに取り組んでいると、おのずと大事にしたいことが見えてきます。

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。