

こころの元気レター

2020 年
11 月

秋が深まるこの時期、急に気温が下がり朝晩の気温差や低気圧などで自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのため、血行不良や全身の疲労感、気分の落ち込みなど、心身に不調を訴える方も多くなってきます。

少しでも不調を感じたら、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：上司から仕事に対する正当な評価をして貰えていないように感じる。

A：仕事の状況や上司との関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、相談者が正当な評価をして貰えたと感じる為にはどうすればよいか話し合ってサポートしました。

Q：神経症で通院中の部下にどう関わればいいのか。

A：部下の治療経緯や職場での様子を伺いながら相談者の気遣いをねぎらい、仕事量の調整や人間関係における配慮等、相談者の立場でできる援助方法を具体的に話し合いました。

Q：親の過干渉が負担になっている。

A：親子関係の経緯を伺い心労をねぎらうと共に、相談者にとって負担にならない今後の親との適度な距離の取り方や、干渉をうまく受け流す工夫について話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「周囲のサポートがある」

タフメンな人は「周囲のサポート」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。

サポートして欲しい人がわからない

まず、必要なサポートが何かを考えます。サポートには励ましの提供、解決に役立つ情報の提供、肯定的な評価の提供があります。どれが必要か考えると、サポートしてほしい人が見えてきます。

人に頼ることや人づきあいが苦手でアプローチするのをためらってしまう人は、共通の話題や相手が興味を持つ情報の提供などから、少しずつ関係を築いていくとよいでしょう。

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。