

こころの元気レター

2018年
5月



日差しがまぶしく、汗ばむような季節になりました。

5月前半はゴールデンウィークでお休みが多くなりますが、連休後に学校や職場に行くのが辛いというご相談が増える時期です。

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：多忙な仕事を任せられて負担に感じている。

A：任された過重な仕事をこなすために、たいへんな努力をされたと思います。その負担を少しでも減らすために、仕事の分担について上司と話し合われることをお勧めします。その際の働きかけ方について一緒に検討していきましょう。

Q：夫がうつ病で通院中だが、どのように接したらいいだろうか。

A：ご主人の治療の経過や現在の生活の様子を聞かせていただき、これまでご主人に対して行ってこられた配慮やサポートはとても素晴らしいものだと思います。これからご主人が安心して暮らせるような生活環境の整え方についてアドバイスいたします。

Q：子供との関係が悪化し、悩んでいる。

A：お子さんとの関係悪化の経緯をお伺いし、心を痛めておられることがよくわかりました。関係修復のためにできるコミュニケーションの図り方や、適度な心的距離のとり方を話し合ってみましょう。

SELF-CARE

毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

寝る前によかったことを数えよう

就寝前に明日の仕事のことを考えてネガティブになってしまう人は、1日を振り返って、「よかったこと」や「嬉しかったこと」を思い出してみましょう。「仕事でお客様に喜ばれた」「帰りに好きな本を買った」など、どんなことでもOKです。「よかったこと」を思い出す習慣を続けていくと、ポジティブに考えられるようになります。

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。