

# こころの元気レター

2020年  
12月

いよいよ冬も本番を迎え、日ごとに寒さが増してきました。

この時期は、風邪や季節性インフルエンザなどの感染症による体の不調に加え年末の慌ただしさから、こころの不調を感じる方も増えてきます。

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：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：夫婦の価値観の違いが大きく、喧嘩が絶えない。

A：夫婦関係の経緯を伺う中で価値観の相違点を整理し、喧嘩が絶えない心痛をねぎらうと共に、お互いを尊重しつつ折り合うことの大切さを話し合い具体策を検討しました。

### Q：不眠気味な日々が続く、悩んでいる。

A：最近の様子を伺いながら大変さをねぎらい、入眠時のリラックス法を助言すると共に、今の状態が長期に及ぶようであれば無理せず医療機関を受診してみるよう勧めました。

## 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。

### 周囲のサポートがあるタフな人のポイントは・・・

- 考えるだけでなく行動し、人と関わる機会を積極的に持つ。
- 自分の知らないことやできないことを素直に認め、教を請うたり、助けを求めたりできる。
- いいと思えば誰の意見でも共感し、素直に取り入れる。
- 相手を信じて任せられる。

タフな人を見習い、自分にはない部分を取り入れてみましょう。

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。