

こころの元気レター

2021年
5月



新型コロナウイルスは、変異株の出現などで急激に拡大・拡散してきています。そんな中、今後の経済、生活がどうなっていくのか心配というご相談も増えてきています。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。

つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。

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：仕事量が増えたことで、負担を感じている。

A：大変さをねぎらいながら現状を伺う中で、許容量以上の仕事を抱えている傾向を示唆し、負担を軽減する為に仕事量を調整する方策を上司とも相談してみてもどうかと提案しました。

Q：子供の発達に気掛かりなことがあり、育児に自信を失っている。

A：つらさを受け止めながら傾聴する中で、子供の発達には個人差があることを示唆し、相談者自身が愛情を持って築いている親子関係を大切にしよう伝えて自信の回復を図るようアドバイスしました。

Q：子供が独立してしまい、孤独感に苛まれている。

A：子供の独立を喜ぶ反面、寂しくて堪らない孤独感を受け止めながら傾聴し、今後相談者自身の楽しみを見出していく為に気持ちを切り換えていけるようサポートしました。

じぶん働き方改革「わからない、とれない」を改革しよう

わからないことを「わからない」といえないと、余計な時間や労力がかかりミスも増えます。

わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

「わからない、とれない」じぶん働き方改革のポイント

聞くのは一時の恥、聞かぬは一生の恥…。

わからないことを「わからない」といえるようになる突破口は、一度プライドをわきに置き、勇気を出してわからないことを口に出し、きちんと教えてもらう経験をすることです。忙しくしている人にきちんと教えてもらうためには、聞き方に工夫が必要です。

自分で調べ、考え、やったうえで、相手の都合を考慮して簡素に聞いてみましょう。

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。