

こころの元気レター

2021年
6月

今年は例年より早く雨の季節が訪れ、長雨の心配も出てきているようです。不安定なお天気が続くと、気分も不安定になりがちです。

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：折り合いが悪い同僚との付き合い方に悩んでいる。

A：同僚との関係の経緯を伺う中で心労をねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切って業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の適度な距離の取り方を話し合いました。

Q：自分の性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺いながらつらさを受け止めると共に、変えたい部分を具体的に整理し、希望を叶えていく為に心掛けていくべき点を話し合ってサポートしました。

Q：義母との折り合いが悪く、ストレスが溜まっている。

A：義母との関係の経緯を伺い今までの心労をねぎらうと共に、相談者の負担が少ない範囲で折り合う為の方法や、当面のストレス解消法について話し合ってサポートしました。

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。

「わからないことを聞く」聞き方の工夫

「何をすればいいかわからない」という丸投げの質問はNGです。自分で調べ、考え、やってみようとしてわからないことを聞くようにしましょう。また短時間で済むように、何を聞くか整理しメモしておくとい良いでしょう。質問が具体的だと具体的な答えが得られやすくなります。

そして、相手に余裕があるタイミングを見計らって声をかけるようにしましょう。「自分の意見をいう→質問する→相手の答えを聞く」という流れを心がけるようにしましょう。

質問はメール等ではなく対面で緊急性の高いものから聞くのがよいでしょう。

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。