

こころの元気レター

2021年
8月

新型コロナウイルスの感染拡大が収束する目途が立たないなか、ご自身のストレス解消やリフレッシュの行動が制限されて、心理的に追い詰められているというご相談が多くなってきています。

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。ストレスコントロールのヒントになるかもしれません。



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：仕事を休みがちな部下への対応を相談したい。

A：部下への気遣いを受け止めながら現状を伺い、職場で工夫できる配慮について検討すると共に、今後の対処を考える為にも本人と話し合う機会を持つてみることを提案しました。

Q：感染症の流行により、家事や育児の負担が増え、気持ちが落ち込んでいる。

A：感染症予防に心を砕きながら生活する大変さを傾聴する中で、心身の負担を軽減する必要に触れ、負担を軽減する為にできることを話し合いました。

Q：親戚つき合いに疲弊しきっている。

A：今までの経緯を伺い親戚つき合いに苦勞してきた心勞をねぎらうと共に、今後は相談者の負担が少ない範囲でつき合ってはどうかと提案し、具体策を検討してサポートしました。

じぶん働き方改革「ON・OFF が切り替えられない」を改革しよう

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない…。こうした状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFF をつくる働き方に変えていきましょう。

「ON・OFF が切り替えられない」じぶん働き方改革のポイント

「仕事に追われてイライラを引きずっている…」 「つい仕事のことを考えてしまい不安や焦りを感じる…」 「上司に言われたことが頭の中をぐるぐる回っている…」

ON・OFF を切り替えるポイントは、会社を出たら仕事のことを忘れることです。

自律神経の乱れを整えたり、仕事以外のことをする時間を持ち、意識的に仕事モードをOFF にすることから始めましょう。

仕事以外の時間が豊かになれば、心の健康も人生の質も高まります。

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。