

# こころの元気レター

2021年  
9月

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。9月とはいえまだまだ残暑厳しく、夏の疲れが出やすい時期となっています。また、残暑や長雨などの天候不順から、心身の不調を訴える相談が増える時期でもあります。

少しでも不調を感じたら、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負担。

A：相談者の負担感を受け止めながら現状を伺い、頑張ってきた労をねぎらうと共に、仕事分担について上司と話し合うことを提案し、その際の働きかけ方について検討しました。

### Q：折り合いが悪い知人からの誘いを断る方法を相談したい。

A：事情を伺う中で、相手との関係は損ねずに断りたいという相談者の考えを受容し、誠意を持って自分の気持ちを率直に伝える際の留意点や言葉選びの工夫等を話し合いました。

### Q：子供の夫婦関係が悪化し、親としてどのように対応すべきか悩んでいる。

A：事情を伺いながら心労をねぎらうと共に、子供夫婦が関係を修復していく過程において、親としてできるサポートや、本人の意思を尊重しつつ見守る心構えについて話し合いました。

## 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。

## 意識的に仕事モードをOFFにする方法

自分で自律神経の乱れを整える唯一の手段が呼吸です。腹式呼吸を意識して、2秒かけて鼻から息を吸い、4秒かけて口から息を吐く。これを1分間でもいいので、毎日休憩時や寝る前などに行います。次に、会社帰りや帰宅後、休日にやることをもつことです。読書や散歩など手軽にできることや、家事でもOK。大事なことは集中して取り組むこと。仕事のことを忘れるトレーニングになります。

どうしても仕事のことを考えるときは、1時間だけなど時間を決めましょう。

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。