

こころの元気レター

2021年
11月

季節が秋から冬に向かい、急に気温が下がって体調を崩しやすくなります。

例年この時期には体の不調とともに、心の不調を訴えるご相談を多くいただきます。

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：仕事上のストレスが溜まり、うつ状態に陥ってしまった。

A：大変さをねぎらいながら何う中で状況改善の方策やストレス解消法を検討すると共に、意識して心身の休養を心掛けるよう伝え、無理せず医療機関を受診することを勧めました。

Q：不器用な自分の性格が嫌で堪らない。

A：相談者の自己分析を何う中でつらさを受け止めた上で、不器用と捉えている点を「慎重さや丁寧さ」という捉え方ができるよう図り、自己評価を高められるようサポートしました。

Q：育児が大変で疲弊している。

A：大変さをねぎらいながら傾聴し、真摯に子供に向き合っている姿勢を支持すると共に、相談者自身が気持ちに余裕を持つことの大切さを伝え、気分転換の工夫を話し合いました。

じぶん働き方改革「段取りが悪い」を改革しよう

段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。

自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

「段取りが悪い」じぶん働き方改革のポイント

積み重なる仕事を片づけていくために、仕事の進め方を適切にシミュレーションします。

そこで、段取りよく仕事をするために欠かせないのが、自分の作業時間の把握です。

それができていないとシミュレーションが絵に描いた餅になります。

また、スケジュールに沿って仕事を前に進めるためには進行管理も大切です。

自分の作業時間を正確に把握して、シミュレーションし、実行に移していきましょう。

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。