

# こころの元気レター

2021年  
12月

日ごとに寒さが増してまいりました。この時期は公私ともにあわただしい時期となり、体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてきます。しっかり休養をとることを心がけてください。

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：職場でのトラブルが頭から離れずつらい。

A：トラブルの経緯を詳しく伺い、つらさを受け止めると共に、過剰に囚われず今後の仕事に臨む為に、どのように気持ちを切り換えていけばよいかを話し合っサポートしました。

### Q：人づき合いが苦手で、コミュニケーションがうまく取れない。

A：相談者の自己分析を伺う中で、自身の性格傾向に気づけるよう図り、過剰に気構えずにコミュニケーションを図る工夫を助言して苦手意識を軽減できるようサポートしました。

### Q：身勝手な夫への不満が募り、精神的につらくなっている。

A：夫婦関係の経緯を伺いながら大変さを受け止め、夫との接し方の工夫を話し合うと共に、自分自身の生活の楽しみを見出す等の気分転換の工夫についても助言しました。

## 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。

## 「じぶんの作業時間を把握→シミュレーション→実行」の方法

まず、自分はどんな手順で、どのくらい時間をかけてやっているか、できるだけ正確に把握したうえでシミュレーションし、実行に移します。時間がかかっていることは、やり方を改善して効率アップを図りましょう。

シミュレーションが適切でも、そのとおりにいかないこともあります。早めに作業方法を見直したり、上司や関係者に相談するなどして、スケジュールどおり進むよう進行管理をしましょう。すべて一人でやろうとせず、周囲の人に協力を頼むことも大切です。

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。