

こころの元気レター

2022 年
2 月

各地で大雪のニュースが聞かれるなど、今年は寒さが厳しい冬となっています。寒暖の差が激しいこの時期は、感情も不安定になりやすいといったご相談も多くなります。

不安に感じるがあったり、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：上司との折り合いが悪く悩んでいる。

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、大変さをねぎらうと共に、仕事上支障がない程度に上司と折り合う方策を検討し、その際の適度な距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q：不登校の子供への対応に悩んでいる。

A：現状を伺いながら心労をねぎらい、まずは登校を強いるよりも本人の気持ちに寄り添って対応するよう助言すると共に、相談者が気持ちに余裕を持てるようにサポートしました。

Q：感染症流行下での母の介護が負担になっている。

A：経緯を伺いながらいつも以上に心を配りながら介護に当たっている労をねぎらうと共に、相談者の負担を少しでも軽減する為にできることを話し合いました。

じぶん働き方改革「自分ばかり忙しいと思う」を改革しよう

自分ばかり忙しいという思いがあると不満がつり、ストレスがたまります。

そんな状態では仕事の生産性も上がりません。働き方を見直してみましょう。

「自分ばかり忙しいと思う」じぶん働き方改革のポイント

自分ばかり忙しいと思ったら、自分から行動を起こしましょう。

- ・今は仕事を引き受けられないことや手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝え、理解を求める。
- ・自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかろうとする。
- ・仕事を引き受けた場合は、割り切って淡々と仕事を進める。
- ・仕事を断るときは「①お詫び」「②理由とお断り」「③代替案の提示」の流れでいうと角が立ちにくい。

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。