

# こころの元気レター

2022年  
3月

春が近づき、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。3月は年度末ということもあり何かとあわただしく、気持ちが落ち着かなく焦燥感を感じるという相談も多くいただく時期です。

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：仕事が思うように進まず、つらくて仕方がない。**

A：仕事の内容や職場の状況を伺いながら大変さをねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、前向きに仕事に取り組んでいく為にどのように気持ちを切り換えればよいか話し合いました。

**Q：受験を控えている子供のことが心配。**

A：心配を受け止めながら傾聴し、子供が落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう親としてできるサポート法を話し合うと共に、相談者が気持ちに余裕が持てるようサポートしました。

**Q：夫との老後の生活を考えると気が重くなる。**

A：一緒に過ごす時間が増えると喧嘩ばかりしてしまうのではないかと心配をしているとのことなので、常に一緒にいようとせずお互いの時間を持つ工夫を話し合いました。

## じぶん働き方改革「指示待ちさんにイライラ！」を改革しよう

自分で考えて動かない指示待ちさんの後輩や部下にイライラをつのらせ、たまりつづけるストレス。

そんな状態では仕事の生産性も上がりません。自分の働き方を見直してみましょ。

### 指示待ちを変えるより、自分が変わるほうが得策？！

言わないとわかってもらえないとイライラする背景に「察してくれない」という思いがあります。私たちは身近な人に「察すること」を期待する傾向があり、その期待が裏切られると不満を感じます。しかし、さまざまな年齢や価値観の人が働く職場で、「言わなくても察して」というのはむずかしいことです。また、コミュニケーション不足、適切な指導不足などで、彼らのスキルが上がらず指示待ちになっている場合もあります。指示待ちの他人を変えることは簡単ではありません。自分が変わることでイライラから解放されるなら、そのほうが得策です。

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！  
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。