

こころの元気レター

2022年
5月

新型コロナウイルスの感染者数が高止まりし、まだまだ思うようにならない生活にストレスを感じる事が多くなっています。

また、大型連休明けは職場や学校に行くのがつらいという方も多く見受けられます。

無理をせず、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：年齢差のある同僚とのつき合い方に悩んでいる。

A：年齢差がある相手との関係作りの難しさを伺う中で、大変さをねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切りつつ折り合っていく心構えについて助言しました。

Q：不眠気味な日々が続き、悩んでいる。

A：最近の様子を伺いながら大変さをねぎらい、入眠時のリラックス法を助言すると共に、今の状態が長期に及ぶようであれば無理せず医療機関を受診してみるよう勧めました。

Q：成人した子供が自活しようとせず、対応に苦慮している。

A：経緯を伺いながら心労をねぎらい、自活を促したいという相談者の考えを支持すると共に、当面の生活の中でも自己責任を持たせる範囲を明確にする工夫について話し合いました。

じぶん働き方改革「やりたいことは時間ができたら」を改革しよう

毎日、仕事や家事、子育てで忙しいからと、やりたいことを先送りしていませんか。

そのままでは不満やあきらめの気持ちでストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。

「やりたいこと」を後回しにしていると、順番は回ってこない

やりたいことは時間ができたらやる。そう思っている人は、自分の「やりたいこと」より、仕事や家事、育児などの「しなければいけないこと」のほうが優先順位が高いはず。しかし、「やりたいこと」の優先順位を上げなければ、いつまでたっても順番がまわってきません。「やりたいこと」をする時間をまずとり、残りの時間で「しなければいけないこと」をする。この考え方の転換が必要です。残りの時間で「しなければいけないこと」をするためには、やることをそぎ落として生産性を上げて、かかる時間を減らすことが大切です。

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。