

# こころの元気レター

2021年  
2月

新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者が増加の一途をたどるなか、「新型コロナの再流行で、気持ち減入る」と、こころの不調を感じるご相談も多くなっています。

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：上司とのコミュニケーションがうまく取れずに悩んでいる。**

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、相談者にとって望ましい上司との関係性について話し合い、その実現の為に工夫できるコミュニケーションの図り方を検討しました。

**Q：学校の役員をやっているが、意見が合わない人への対応に困っている。**

A：経緯を伺いながら様々な対応の工夫をしてきた相談者の姿勢を支持し、互いの意見の相違点を尊重しながら物事を進めていく為の接し方や言葉の掛け方についてアドバイスしました。

**Q：うつ病で通院中の妻をどのようにサポートすればよいか分からない。**

A：妻の治療経緯や現状を伺いながら、治療を支えたい気持ちを受け止め、対応の留意点や本人が安心できる家庭環境の整え方等、夫ならではのサポート方法について話し合いました。

## じぶん働き方改革「仕事を抱え込んでしまう」を改革しよう

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。

自分の働き方を見直してみましよう。

### 「仕事を抱え込んでしまう」じぶん働き方改革のポイント

優秀であるがゆえに仕事を抱え込んでしまう人は、ほかの人に仕事を任せるのが苦手な傾向があります。しかし、自分がやるべきことや今できることを見極め、ほかの人を信頼して任せることも大事なスキルです。仕事を細分化してほかの人に振ることを実践してみましよう。

また、ストレスや疲労がたまっていても気づきにくい「早めに帰宅する」「十分な睡眠をとる」などを心がけることも大切です。

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。