

# こころの元気レター

2021年  
4月



暖かい日が続き、過ごしやすい気候になりました。

4月は新しい年度の始まり。就職や転勤、異動など生活の環境が大きく変わる時期でもあります。このため環境の変化に戸惑い、つらさを感じる方も少なくありません。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。

## 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：今の仕事に不満を感じ、続けるかどうか迷っている。**

A：大変さをねぎらいながら今の仕事内容と相談者の希望を伺う中で、今の仕事を続けたい気持ちも語られた為、積極的に取り組むにはどうしたらよいかを話し合いました。

**Q：公私に渡ってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている。**

A：心労をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合っ無理をしないよう助言しました。

**Q：加齢と共に気難しさが増した母の介護に疲弊している。**

A：親子関係の経緯や母の性格について傾聴し、対応に苦慮している疲弊感をねぎらうと共に、少しでも相談者の負担を軽減する為の適度な心的距離の取り方を話し合いました。

## じぶん働き方改革「わからない、とれない」を改革しよう

わからないことを「わからない」といえないと、余計な時間や労力がかかりミスも増えます。

わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

## わからないことを聞くことで、人は成長する

わからないことを「わからない」ということは、勇気のいることです。しかし、わからないまま仕事をしていると、いつまでたってもうまくいかずストレスがたまりまます。上司や同僚、お客様からの信用も失うこともあります。

わからないことは恥ずかしいことではありません。わからないことを聞き、わかるようになっていくプロセスが人を成長させます。「自分は何も知らないから、一から学ぼう」という気持ちで助けを求めれば、周りの人はそれに応えてくれるでしょう。

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。