

こころの元気レター

2022年
1月

年末年始の休暇などによる生活サイクルの変化や、寒さからくる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(水)～1/4(火)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



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：気力の減退が続いており、仕事にも支障が出ている。

A：つらさを受け止めながら最近の様子を伺うと、うつ状態である可能性がうかがえた為、休養を心掛けるよう助言すると共に、無理せず一度医療機関を受診するように勧めました。

Q：将来のキャリアプランに悩んでいる。

A：相談者が希望する職種や適性について話し合い、それを実現していく為に今のようなことができるかを検討しながらサポートしました。

Q：子供がうつ病で通院中。親としてどう接したらいいか。

A：子供の治療経緯や現在の心身の調子を伺い、案ずる思いを受け止めると共に、症状軽減の為の家庭環境の整え方や親としての接し方を助言しました。

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よう。

わかってくれるのを待っているだけでは解決しない

「忙しいことみてたらわかるよね」。自分ばかり忙しいと思ってイライラする背後には、こうした思いがあります。そのため、イライラを態度などで周囲の人にぶつけてしまいがちですが、近くでみているだけでは他人の忙しさや大変さはわかりません。「忙しいことをわかってほしい」「助けてほしい」と思うなら、わかってくれるのを待っていてはダメ。自分から行動を起こしましょう。さらに、忙しい理由を考え、忙しい状況を根本から改善していくことも大切です。

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。