

こころの元気レター

2022年
6月

雨の季節は、いつもは気にならないことにもイライラしがちです。高温多湿により体調が悪かったり、精神的にも不安定になりがちです。

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：上司から仕事に対する正当な評価をして貰えていないように感じる。

A：仕事の状況や上司との関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、相談者が正当な評価をして貰えたと感じる為にはどうすればよいか話し合っサポートしました。

Q：相手の顔色ばかり気にしてしまう性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺う中で、相手の顔色を気にする背景にある心情を話し合い、今後楽な気持ちで人と接する為に工夫できることを検討してサポートしました。

Q：ストレスのせいか、身体症状が生じていてつらい。

A：心労をねぎらいながら現状を伺う中で、まずは器質的な検査を受けることを勧め、異常がない場合は心因性の可能性がある為専門医療機関を受診するよう勧めました。

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。

「やりたいことは時間ができたら」じぶん働き方改革のポイント

「やりたいこと」⇒「しなければいけないこと」の順に時間を割り振りましょう

- 自分が「やりたいこと」を明確にし、スケジュール帳やカレンダーに「この時間にこれをする」と書き込む。残りの時間で「しなければいけないこと」を終わらせる方法を考える。がんばるよりも「そぎ落とす」ことで生産性をあげる。
- そぎ落とすコツ①気乗りしないことや義務感でやっていること、ダラダラとやっていることはやめる。または時短でできる策を練る②すべてを完璧にこなそうとしない

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。