

こころの元気レター

2023年
7月

蒸し蒸しと暑い日が続き、体調不良をうったえる方が増える季節となりました。

7月は夏休みに入る時期でもあり、子供の生活態度やしつけに関する相談も多くいただきます。

子育てや育児などでストレスを感じたら、ぜひお気軽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：上司の態度が威圧的なのでつらい。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、上司の態度の特徴について話し合い、今後の対応時の留意点や、業務上支障がない程度に距離を取る工夫をお伝えし、サポートしました。

Q：夫との関係がギクシャクしてしまい、孤独感が募っている。

A：ご夫婦の関係の経緯を伺いながら、孤独感を受け止め、ご主人に関係を改善したい気持ちを伝える工夫を話し合いました。ご自身の心を穏やかに保つために、自分なりの生活の楽しみを見出す事も大切である事をお伝えしました。

Q：独立した子供とのつき合い方に悩んでいる。

A：親子関係の経緯や現状を伺う中で、ご相談者様の希望や期待を受け止め、お互いの生活を尊重しつつ良好な関係を保っていく為の工夫を話し合い、サポートしました。

アスリートの「プラス思考になる」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法です。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

「プラス思考になるメントレ」言葉で思考をコントロールする「セルフトーク」

頭の中では、無意識のうちにさまざまなセルフトークが生じています。それがマイナスの言葉だと考え方がネガティブになり、プラスの言葉だと考え方がポジティブになります。まず自分がどんなセルフトークを発しているか意識し、それがマイナスの言葉であれば、自分が使いやすいプラスの言葉に言い換えます。このくり返しでプラス思考が身につきます。

緊張する場面やイヤなことに遭遇したとき、ピンチのときや苦しいときなど、マイナスのセルフトークが生まれやすいときに使ってみましょう。

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 0120-929049