

# こころの元気レター

2026 年  
1 月

新しい年の始まりは心のケアを見直す好機です。寒さや環境の変化で気持ちが不安定になりやすい1月、専門カウンセラーによる「メンタルヘルスカウンセリング」をぜひご利用ください。

気軽に話すことで心が軽くなり、前向きな毎日をサポートいたします

※年末年始期間（12/28(日)～1/5(日)）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：仕事上のストレスが溜まり、うつ状態に陥ってしまった。**

A：大変さをねぎらいながら何う中で状況改善の方策やストレス解消法を検討すると共に、意識して心身の休養を心掛けるよう伝え、無理せず医療機関を受診することを勧めました。

**Q：知人との関係が悪化し、今後の付き合い方に悩んでいる。**

A：知人との関係の経緯を伺い心痛を受け止めると共に、相談者自身が今後知人とどのような関係を保っていきたいか話し合い、その為の適度な距離の取り方について検討しました。

**Q：妻との関係が悪化し、どうしたらよいのか分からない。**

A：心労をねぎらいながら夫婦関係の経緯を伺う中で、つらい気持ちを妻に伝えて今後の夫婦の在り方について話し合ってみてはどうかと提案し、その際の働きかけ方を助言しました。

## ストレスに負けない心の持ち方 同調圧力に押しつぶされそう

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手な付き合い方を知っておきましょう。

### 集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっていくために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。集団には同調圧力があることを認識し、それとうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

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 0120-929049