

こころの元気レター

2026 年
2 月

2月は環境の変化や寒さによるストレスが高まりやすく、心の不調が表れやすい時期です。気持ちの揺れや不安、眠りの質の低下など、ちょっとしたサインをそのままにせず、専門のカウンセラーに相談してみませんか。

メンタルヘルスカウンセリングでは、日常の悩みから職場のストレスまで幅広くサポートします。この機会にぜひご利用ください。



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：義母との折り合いが悪く、ストレスが溜まっている。

A：義母との関係の経緯を伺い今までの心労をねぎらうと共に、相談者の負担が少ない範囲で折り合う為の方法や、当面のストレス解消法について話し合ってサポートしました。

Q：夫婦の価値観の違いが大きく、喧嘩が絶えない。

A：夫婦関係の経緯を伺う中で価値観の相違点を整理し、喧嘩が絶えない心痛をねぎらうと共に、お互いを尊重しつつ折り合うことの大切さを話し合い具体策を検討しました。

Q：近所づき合いが負担になっている。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、相談者なりに工夫してつき合っている姿勢を支持し、今後負担が増さない程度の距離を取る工夫を話し合ってサポートしました。

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つき合い方を知っておきましょう。

同調圧力とのつき合い方（1）

● 複数の居場所をもつ

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

● 許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておく、いちいち迷わずに済む。

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