

# こころの元気レター

2026年  
3月



3月は環境の変化や年度末の忙しさから、心の不調があらわれやすい時期です。気持ちの落ち込みや不安など、ちょっとした変化でも一人で抱え込まず、ぜひ「メンタルヘルスカウンセリング」をご活用ください。

専門のカウンセラーが、日常の悩みから職場のストレスまで、安心して相談できる場をご提供します。心の健康を守るために、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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか相談したい。**

A：上司との関係の経緯を伺う中で要望を具体的に確認し、上司に伝えるタイミングの回り方や工夫できる表現方法について話し合ってサポートしました。

**Q：親戚つき合いに疲弊している。**

A：今までの経緯を伺い親戚つき合いに苦勞してきた心勞をねぎらうと共に、今後は相談者の負担が少ない範囲でつき合ってはどうかと提案し、具体策を検討してサポートしました。

**Q：子育てでイライラして子供にあたってしまう。**

A：イライラしてしまう状況を伺いながら育児の大変さをねぎらうと共に、気持ちを安定させる為に意識的に気分転換を行うよう助言し、その具体的な方法を話し合いました。

## 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 (2)

●つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

●I (アイ) メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI (アイ) メッセージで伝えるとよい。

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 0120-929049