

# こころの元気レター

2026年  
5月

5月は環境の変化や気温差の影響で、心の負担が表れやすい時期です。気づかないうちにストレスを抱え込み、疲れが長引くこともあります。そんな時こそ、専門カウンセラーに気軽に相談できる「メンタルヘルスカウンセリング」をご活用ください。

気持ちを言葉にすることで心が軽くなることがあります。早めのケアで心の健康を守りましょう。



## 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：コミュニケーションに難があり皆が困っている上司への対応に苦慮している。**

A：詳しい経緯や事情を伺う中で大変さをねぎらうと共に、上司の言動を振り返ってその性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を考えました。

**Q：自己中心的な妻との生活に疲弊している。**

A：つらさを受け止めながら傾聴し、我慢を重ねて妻に合わせてきた心労をねぎらうと共に、相談者のペースで過ごせる時間を確保する等気分転換を図る工夫をアドバイスしました。

**Q：自己主張が強い友人の言葉に振り回されてしまう。**

A：具体的なエピソードを伺いながらつらさを受け止めると共に、友人の言葉を参考意見程度に捉えて振り回されない為の心構えについて話し合っサポートしました。

## ストレスに負けない心の持ち方 失敗が怖くて踏み出せない

挑戦したいことがあっても、失敗するのでは…と思って踏み出せないことがあります。その状態がつづく、焦りやイライラなどでストレスがたまります。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合ってみましょう。

### 失敗が怖いという気持ちとの向き合い方（1）

● 失敗が怖いという気持ちを認める

恐れや不安は、かき消そうとするほど強くなる。失敗が怖い自分を認めてあげることが、怖さをやわらげることに有効。

● 挑戦したい理由を思い起こす

失敗が怖い気持ちに意識が向くと、挑戦したい理由を忘れがち。もう一度、理由を思い起こして、やるかやらないかを考える。

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