

# こころの元気レター

2026年  
6月

6月は環境の変化や気候のゆらぎから、心の調子が揺れやすくなる時期です。「なんとなく気分が晴れない」「眠りが浅い」「仕事に集中できない」など、小さなサインをそのままにせず、早めにメンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。

専門カウンセラーが、気持ちの整理やストレス対処を丁寧にサポートしますので、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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、相談者が働きやすい職場の人間関係の在り方を話し合い、その実現の為にコミュニケーションの回り方や適度な距離の取り方を検討しました

### Q：ストレスのせいか、身体症状が生じていてつらい。

A：心労をねぎらいながら現状を伺う中で、まずは器質的な検査を受けることを勧め、異常がない場合は心因性の可能性がある為専門医療機関を受診するよう勧めました。

### Q：母との折り合いが悪く悩んでいる。

A：母との関係の経緯を伺い心労をねぎらうと共に、親子といえども相容れない面もあるのではないかと伝え、お互いを尊重しつつ折り合う工夫を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 (2)

#### ● 悩みや不安を紙に書き出す

踏み出せないでいる悩みや不安を1枚の紙に書き出し、「どうしたらいい?」「本当にそう思う?」などと自問自答する。

頭の中だけで考えると恐れや不安が勝り、客観的な視点をもちづらい。

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