こころの元気レター

2026年 12月

年末に向けて慌ただしさが増すこの時期は、心身の疲れが表れやすくなります。「なんとなく疲れが取れない」「気持ちを整理したい」など、心の負担を感じることはありませんか。

メンタルヘルスカウンセリングでは、専門のカウンセラーが、こころの健康づくりをサポートします。ぜひお気軽にご利用ください。



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：上司から仕事に対する正当な評価をして貰えていないように感じる。

A：仕事の状況や上司との関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、相談者が正当な評価をして貰えたと感じる為にはどうすればよいか話し合ってサポートしました。

Q：気掛かりなことが頭から離れず不安が募っているので、話を聴いて欲しい。

A：気掛かりなことについて詳しく傾聴し、気の紛らし方を具体的に話し合うことを通して不安感の軽減を図りつつ、しばらく話し相手となりました。

Q：幼少時に愛情を受けた実感がない為か、劣等感が強い。

A：劣等感を抱えるつらさを受け止めながら傾聴する中で、生育歴や両親との関係を振り返り、相談者が自己評価を高めていく為の対策や気持ちの切り換え方について話し合いました。

ストレスに負けない心の持ち方　　自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか。
その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。
つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

つらいといえない自分とのつき合い方（2）

●自分のがんばりを認めて、いたわる
「つらい」と感じたときは、がんばったとき。
「よくがんばった！」と自分を褒めて、いたわる。
●手を抜くところをもつ
「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化するための方法だと捉えましょう。
「つらい」といって周りに頼れないのであれば、手を抜くところを作って負担を減らすことも大切。

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