

こころの元気レター

2022 年
9 月

記録的な猛暑や各地に被害をもたらした豪雨など、激しい気候が心身に大きな影響を及ぼすことがあります。また、この時期は、夏の疲れが出て不調を訴える方も増えてまいります。

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せずに、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



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：今の仕事が合っていないように思え、出勤するのがつらい。

A：つらさを受け止めながら現状を伺う中で、相談者の考える適性に合った仕事について話し合い、つらい状況を乗り切る為に当面工夫できる方策も検討してサポートしました。

Q：子供が学校でいじめられているのではないかと不安。

A：つらさを受け止めながら伺う中で、悪い想像をし過ぎて心配が先走っていることに気づけるよう図り、相談者自身のリラックス方法や息抜きの工夫を話し合いました。

Q：うつ状態に陥っているように思うが、治療を受けた方がよいだろうか。

A：つらさを受け止めながら最近の様子を伺う中で、うつ状態であることがうかがえる旨を伝えると共に、服薬治療の概要と効果について説明して相談者の受診への意欲を後押ししました。

アスリートの「ミスを引きずらない」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

「早く忘れて、気持ちを切り替える」

アスリートにとって「ミスを引きずらない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できません。これは私たちも同じ。仕事でミスをしてそれが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。

ミスを引きずらないためには「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。それを身につけるメントレに、ミスを一時停車させる「パーキング」やミスの記憶を忘れる「クリアリング」があります。これをくり返し使えば、気持ちを切り替えられるようになります。

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