

こころの元気レター

2022 年
10 月

厳しかった残暑もようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節になりました。

季節の変わり目のこの時期は、気圧や気温の変化が激しく心身の不調を感じやすくなります。

ストレスを感じたり、つらいと感じたら、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：上司とトラブルが生じてしまい悩んでいる。

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、今後の上司への対応の留意点や距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q：長年に渡って親の愚痴の聴き役であったが、負担になってきた。

A：詳しい事情を伺う中で、親の愚痴の聴き役に徹してきた心労をねぎらい、相談者の負担にならない範囲で親に対応する工夫や適度な距離の取り方について助言しました。

Q：些細なことが気になり、不安ばかり募ってしまつてつらい。

A：些細なことと理解しつつ不安が募るつらさを受け止めながら傾聴し、少しでも楽な気持ちで過ごす為の気分転換法や視点の切り換え方を話し合ってサポートしました。

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。

「ミスを引きずらないメントレ」ミスの記憶を忘れる「クリアリング」

ミスをしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというものです。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまくいった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。

＜こんなときにも使える＞

プレゼン前で緊張しているとき「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせます。

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