

こころの元気レター

2022 年
11 月

秋が深まるこの時期、心配されるのが寒暖差疲労です。寒暖差疲労とは、気温の急激な変化により自律神経の働きが乱れ、心身に不調をおこすことです。これにより血行不良や全身の疲労感、気分の落ち込みなどを訴える方が多くなります。

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：うつ病で通院中。仕事が多忙な為、気持ちの落ち込みが改善しない。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、心身の負担を軽減することが必要ではないかと話し合い、その為に仕事上で調整できることを検討し無理をしないよう助言しました。

Q：夫の女性問題に悩んでいる。

A：詳しい事情を伺う中で、夫への複雑な感情の吐露を手伝うと共に、相談者の今の思いを夫に伝え、問い詰める口調ではなく話し合いを持つ工夫を助言しました。

Q：価値観が異なる近隣とのつき合いに困惑している。

A：詳しい事情を伺いながら困惑を受け止めると共に、価値観が異なると感じる点を整理し、相談者の負担が少ない範囲で近所づき合いをする為の適度な距離の取り方を話し合いました。

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」ミスを一時停車させる「パーキング」

ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れでもよいでしょう。

＜こんなときにも使える＞

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入れると感情がコントロールできます。

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