

こころの元気レター

2022年
7月

本格的な暑い日が近づき、熱中症など体調不良を訴える方が増える季節です。熱中症予防のため、感染リスクの低い場面ではマスクを着用する必要がないとされていますが、周りの目を気にして着用したままでストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。

心の疲れを感じたら、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：仕事上のストレスが溜まり、心身の調子を崩している。

A：大変さをねぎらいながら傾聴し当面のストレス解消法を助言すると共に、心身の調子が悪化するようであれば、無理を重ねず専門医療機関を受診してみるように勧めました。

Q：相手の視線が過度に気になり、対人緊張が強まってしまう。

A：視線が気になるようになった経緯を伺い、大変さを受け止めると共に、少しでも対人緊張を緩和する為に気持ちを切り換える工夫を具体的に話し合っサポートしました。

Q：家族関係が悪化し、気持ちが落ち込んでいる。

A：心労をねぎらいながら今までの経緯を伺い、家族に対する複雑な感情の吐露を手伝うと共に、一人で抱え込まずに気持ちを発散する工夫を助言し、無理をしないよう伝えました。

じぶん働き方改革「あの件、どうなった？といわれる」を改革しよう

自分のこだわりが強く、仕事に時間がかかる人は、仕事の依頼者から「あの件、どうなった？」といわれ、焦りやプレッシャーを感じる事が多く、ストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。

こだわって仕事をしていても間に合わなければ評価されない

仕事をするうえで、こだわりを持つことは悪いことではありません。しかし、仕事には期日があります。こだわりが強いために時間がかかり、期日に間に合わないとなると、精度の高い仕事をしていても、依頼者からの評価が得られないこととなります。

時間と労力をかけてこだわったことが評価されなければ、モチベーションが下がります。仕事はたまる一方で、その状況がつづけば心身が疲弊してしまいます。そのため、期日内という制限のなかで、いかにこだわりを発揮し、成果につなげるかが大切になります。

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！
専用電話番号は健康保険組合から送付の医療費明細等にてご確認ください。