

こころの元気レター

新緑が美しい、清々しい季節になりました。4月は新しい年度が始まり、学校では新入学や進級、会社では就職や転職、異動など大きく環境が変わる時期です。この時期には「新しい職場で仕事を始めたが、出勤するのが辛い」といった相談が増えます。

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：職場の人間関係がうまく築けず、孤立している気がして辛い。

A：仲間外れにされていると感じて、辛い気持ちを抱えておられるようですね。あなたが望む職場の上司や同僚との関係性を実現するためのコミュニケーションの図り方や、周囲との適度な距離のとり方について一緒に考えていきましょう。

Q：夫の女性関係が発覚し、どうしたらよいかわからない。

A：詳しい事情をお伺いして、困惑されているお気持ちがよくわかりました。ご主人への複雑な感情を発散され、あなた自身が今後、夫婦関係をどうしていきたいのか気持ちを整理できるようサポートいたします。

Q：ショックな出来事があり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：出来事の経緯をお伺いし、ショックを感じておられるお気持ちはよくわかります。しかし、今は無理に気持ちを立て直そうとせず、心身の休養に留意しながら、時間をかけて気持ちを整理されることが大切ですので、そのためのお手伝いをいたします。

SELF-CARE 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

毎日 15 分体を動かそう

仕事以外の時間に、毎日 15 分体を動かしていい汗をかくことが、こころと体の健康づくりに効果的です。運動習慣のない人は、たとえば、毎朝早起きしてラジオ体操をしたり、帰宅時にウォーキングをするのもよいでしょう。ゆとりのある時は、遠回りして公園など自然のあるコースを歩いたりして、1日の疲れを癒しましょう。

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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。