

こころの元気レター

2016年
9月

台風や大雨などの自然災害が多く発生する時期ですが、みなさんくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

昨年のこの時期は、「急に仕事が多忙になり疲弊感が募っている」というご相談が多くありました。ご家族の方でも気になることがあれば、カウンセラーに相談してみるとストレスコントロールのヒントになるかもしれません。



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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか相談したい。

A：これまでの仕事のやりとりの中で、上司との関係をお伺いし、具体的に伝える要望を整理していきましょう。そして、上司に語るタイミングの取り方や、表現方法をどのように工夫するか話し合っていきます。

Q：仕事上の悩みを抱えている様子の子どもの心配。

A：お子さまのご様子はいかがでしょう。悩まれる姿をご覧になり、さぞご心配なことでしょう。しかし、ご本人なりに方向性を模索されているようなので、それを支持して見守る姿勢で接することも必要ではないでしょうか。そのためのお話についてお話ししますので、参考にしてみてください。

Q：折り合いが悪い同僚との付き合い方に悩んでいる。

A：仕事に向き合いながら、人間関係も気にするのはさぞご苦労なことでしょう。働きやすい職場の人間関係のあり方について話し合いながら、その実現のためのコミュニケーションの図り方を一緒に考えましょう。また、仕事上の関係と割り切って、業務に支障がない程度に折り合う方策や、距離のとり方についてもお話しします。

ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも、コミュニケーションがうまくいかないと、仕事はスムーズに進まず作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

▶悩んでいる人には、「聴く」意思を伝えよう

身近に元気がない人がいたら、自然な態度で「自分はいつでも話を聴くよ」という意思を伝えましょう。「元気出して！」などと安易な言葉で声をかけるより、相手から悩みを打ち明けやすいようにすることが大切です。

こころが疲れたな…と感じたらメンタルヘルスカウンセリングの活用を！専用電話番号は健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子をご覧ください。