

# こころの元気レター

2026年  
4月

4月は新しい環境や生活リズムの変化により、心の負担を感じやすくなる時期です。メンタルヘルスカウンセリングでは、専門のカウンセラーが日々のストレスや気がかりについて丁寧にお話を伺い、より健やかに過ごすためのサポートを行います。

ひとりで抱え込まず、気軽にご利用いただけるサービスです。ぜひご活用ください。



## 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：仕事が思うようにはかどらず悩んでいる。**

A：詳しい経緯や事情を伺いながら大変さを受け止め、許容量以上の仕事を抱えている可能性を示唆すると共に、周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えるよう勧めました。

**Q：独り暮らしの生活が寂しくて堪らない。**

A：最近の生活ぶりを伺いながら寂しさを受け止めると共に、一人の時間を充実させて日常での楽しみを見出しながら過ごす為の工夫を話し合っサポートしました。

**Q：夫との関係が悪化し、どうしたらよいか分からない。**

A：心労をねぎらいながら夫婦関係の経緯を伺う中で、つらい気持ちを夫に伝えて今後の夫婦の在り方について話し合ってみてはどうかと提案し、その際の働きかけ方を助言しました。

## ストレスに負けない心の持ち方 失敗が怖くて踏み出せない

挑戦したいことがあっても、失敗するのでは…と思って踏み出せないことがあります。その状態がつづくと、焦りやイライラなどでストレスがたまります。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合ってみましょう。

### 「失敗＝悪いこと」という思いがあると踏み出しにくい

失敗が怖くて踏み出せない理由は、「自信がない」「失敗すると自分の評価が下がりそう・怒られそうという不安」「完璧にできない自分が許せない」「過去の失敗を引きずっている」などさまざまです。しかし、その根底には「失敗＝悪いこと」という思いがあります。

「うまくやりたい」という気持ちが強いほど、失敗に対する恐れや不安が強くなり、踏み出すことに躊躇してしまいがちですが、失敗は本当に悪いことでしょうか。たとえ失敗しても、あなたの価値や存在がおびやかされることはありません。むしろ得られるもののほうが大きいはずですよ。

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！  
専用電話番号は組合の「ホームページのファミリー相談バーナー」をごらんください。