

こころの元気レター

2026 年
9 月

9月は夏の疲れが蓄積しやすく、また年度後半に向けて仕事や家庭での環境変化が増える時期です。知らず知らずのうちにストレスを抱え、気分の落ち込みや不眠、意欲低下などのサインが現れることもあります。

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皆様のお話を丁寧に伺います。心の健康維持のために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：気力の減退が続いており、仕事にも支障が出ている。

A：つらさを受け止めながら最近の様子を伺うと、うつ状態である可能性が窺えた為、休養を心掛けるよう助言すると共に、無理せず一度医療機関を受診するように勧めました。

Q：友人の愚痴の聴き役になることに疲弊している。

A：今までの経緯を伺いながら、真摯に聴き役に徹してきた相談者の心労をねぎらうと共に、今後負担が少ない範囲で受け流す工夫や適度な距離の取り方を助言してサポートしました。

Q：神経質なお子への対応に苦悩している。

A：今までの対応を振り返り、苦悩しつつ真剣に子供の向き合ってきた相談者をねぎらうと共に、本人に振り回されずに対応していく為の心構えを助言してサポートしました。

ストレスに負けない心の持ち方 相手が思い通りに動いてくれない

家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法（2）

●相手を動かしたいのであれば自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。

また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。

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。