こころの元気レター

2026年 10月



10月は仕事や家庭での忙しさが増え、知らず知らずのうちにストレスをため込みやすい時期です。「眠れない」「気分が晴れない」「やる気が出ない」といった心の不調は早めの相談が大切です。

メンタルヘルスカウンセリングでは、仕事や人間関係、家庭の悩みなどについて専門のカウンセラーに相談できます。一人で抱え込まず、お気軽にご利用ください。

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：多忙な仕事を任せられ負担。

A：相談者の負担感を受け止めながら現状を伺い、頑張ってきた労をねぎらうと共に、仕事分担について上司と話し合うことを提案し、その際の働きかけ方について検討しました。

Q：折り合いが悪い友人とのつき合いがストレスになっている。

A：友人関係の経緯を伺いながら、努力して折り合ってきた相談者をねぎらうと共に、ストレスにならない範囲でつき合う為の今後の適度な距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q：妻の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安になる。

A：詳しい事情を伺いながら介護の大変さをねぎらうと共に、相談者が共倒れしないことの大切さを伝え、負担が少ない範囲でのサポート法や自身の気分転換の工夫を話し合いました。

ストレスに負けない心の持ち方　　自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか。
その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。
つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

自分のつらさは自分だけのもの。 他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前にやっているのに…と思うと、自分だけ「つらい」「助けて欲しい」「休みたい」とはなかなかいえないものです。しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。

また、周りに合わせてヘトヘトになりながらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることにつながります。

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！
専用電話番号は組合の「ホームページ」をごらんください。