

こころの元気レター

2026 年
7 月

7月は心の疲れが表れやすい時期です。気温の変化や生活リズムの乱れが続くと、知らないうちにストレスが蓄積し、気分の落ち込みにつながることもあります。

そんな時は、ひとりで抱え込まず、メンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。専門カウンセラーが、安心して話せる環境でサポートします。どうぞお気軽にご相談ください。



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：仕事が思うように進まず、つらくて仕方がない。

A：仕事の内容や職場の状況を伺いながら大変さをねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、前向きに仕事に取り組んでいく為にどのように気持ちを切り換えればよいか話し合いました。

Q：気になっていることがあるので、話を聴いて欲しい。

A：気になっている事柄について詳しく伺い、相談者の気持ちが収まるようサポートしながら、しばらく話し相手となりました。

Q：意欲が落ち込んでおり、家事が思うようにできないことが家族に申し訳ない。

A：申し訳なさを受け止めながら傾聴する中で、今は休養が第一であることを説明し、無理をせずできる範囲の家事に留めてよいと伝えることで、自責感の軽減を図りました。

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。

相手のせいではない。ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らす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「お知らせ」をごらんください。