こころの元気レター

2026年 11月



11月は日照時間の短縮や気温の変化、年末に向けた慌ただしさなどから、こころの疲れやストレスを感じやすい時期です。「気分が晴れない」「仕事や人間関係の悩みを相談したい」など、一人で抱え込まずにメンタルヘルスカウンセリングをご利用ください。

専門のカウンセラーが、こころの健康づくりをサポートします。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：職場の人間関係でストレスを抱えている。

A：相談者の心痛を受け止めていることを伝えると共に、今後自身が取り得る対策を具体的に提案しました。

Q：きょうだい間のトラブルが生じており、対応に困っている。

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、対処法を検討すると共に、相談者がきょうだいに振り回されずに過ごす為の留意点についても話し合ってサポートしました。

Q：親族の死後、気持ちの落ち込みが続いている。

A：身近な人を亡くしたつらさを受け止めながら、無理に気持ちを整理しないよう伝え、時間を掛けて喪の作業が行えるようサポートしました。

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。

つらいといえない自分とのつき合い方（1）

● 「つらい」と思うことを許す
感情に「いい・悪い」はない。
つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。

● 「みんながんばっている」を封印する
「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。
「みんな」をがんばる基準にしない。

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。