

# こころの元気レター

2023年  
6月

梅雨の季節は、高温多湿により体調不良を訴える方が多くなっていく時期です。天候不順のため、精神的にも不安定になり、「疲労感や無気力感が続く」といったご相談が多くなります。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。

つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。



## 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：ストレスが溜まり、身体症状が生じていてつらい。

A：つらさを受け止めながら何うと、ストレスと症状の関連を自覚されているようなので、当面のストレス解消法を話し合うと共に、症状緩和の為に医療機関を受診するようお勧めしました。

### Q：父親と不仲でいつもイライラさせられる。

A：父親との関係の経緯や現在の様子を伺い、苛立ちを受け止めると共に、ある程度心的な距離を取ってもいいのではないかとご提案し、その為の具体策を話し合っサポートしました。

### Q：気力の落ち込みがうかがわれる子供のことが心配。

A：お子さんの気力が落ち込むようになったきっかけや、現在の様子をおうかがいし、親御さんの心配な気持ちを受け止めました。メンタルクリニックを受診するのの一つの方法であることをお伝えし、受診の際に医師に伝えるポイント等を助言しました。

## アスリートの「プラス思考になる」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

## 「ポジティブな考え方をクセづける」

アスリートにとって「プラス思考になる」ことは、実力を発揮するための重要なスキルです。プラス思考とは、やる気や強気、自信に満ちたポジティブ（楽観的）な考え方で、仕事もプラス思考で取り組みれば、成果が上がりやすくなります。試合のときだけプラス思考になることはできないため、アスリートは日ごろからポジティブな考え方をクセづけています。

そのためのメントレに「セルフトーク」があります。セルフトークは頭に浮かぶ「ひとり言」のようなもので、思考を左右します。活用してみましょう。

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。