

# こころの元気レター

2023年  
5月

新年度から1カ月が過ぎたこの時期、張り切っていた気持ちが落ち込んだり、やる気が低下したりする、いわゆる「五月病」の症状を訴える方が多くなり、連休明けに学校や職場に行くのがつらいという相談が増えます。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



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：職場の不満を聞いて欲しい。**

A：現在の職場環境や人間関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、抱えてきた不満が吐露できるよう共感的に傾聴しました。

**Q：発達障害が疑われる社員への対応に困っている。**

A：職場での当該社員の言動や困っている点を伺い、心労をねぎらうと共に、今後の対応を具体的に助言してサポートしました。

**Q：人を信じきれない為、良好な関係を築けずつらい。**

A：つらさを受け止めながら傾聴する中で、相手への期待の大きさが不信感に繋がっていると語られたことを受け、過剰な期待をせずに関係を築く為の工夫を話し合いました。

## アスリートの「自信をもつ」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。

### 「自信をもつメントレ」イメージで練習や予行演習をする「メンタルリハーサル」

「メンタルリハーサル」のポイント

- リラックスして行う
- リアルにイメージする  
視覚だけではなく、聴覚や身体感覚、感情、周囲の状況などもリアルにイメージする
- ゆっくりイメージする  
ゆっくりでないと、脳はイメージを残せない。徐々に実際のスピードに近づける

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！  
大阪線材製品健康保険組合の専用電話番号は 0120-610-820 です。