

# こころの元気レター

2023年  
4月

新しい年度が始まり、学校では新入学や進級、会社では就職や転勤、異動など、環境や生活リズムが変化することの多い季節です。このためこの時期には「環境の変化に対応できない」「出勤するのがつらい」といった相談を多くいただきます。

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：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない。

A：現状を伺いながら同僚への腹立たしさを受け止めると共に、仕事上支障がない程度の相手との距離の取り方や、自身で気持ちを切り換える工夫を話し合ってサポートしました。

### Q：発達障害のせいか、思うように働けず自信を失っている。

A：発達障害の症状によってどのような職場での困難が引き起こされているかを伺い、自信を失った心労をねぎらうと共に、できることから取り組むよう勧めてサポートしました。

### Q：隣家とのトラブルを抱えており、今後のつき合い方に悩んでいる。

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、対応策を検討すると共に、隣家として支障がない範囲でのつき合いを続ける為の適度な距離の取り方についても話し合いました。

## 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とは、アスリートが理想のプレー（動作）や試合展開（本番のようす）を何度も思い浮かべ、「うまくできるイメージ」を脳に焼きつけてイメージどおりに体が動くようにするものです。自分の目を通して見たイメージと、自分を第三者から見たイメージの2つの視点で行うと効果的です。また、ミスをして冷静に対処している場面をイメージしておく、より自身が高まります。日常生活でも、人前で話すことに自信がないとき、苦手な業務やコミュニケーションをしなければいけないときに使えます。

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！  
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。