

# こころの元気レター

2023年  
3月

春が近づき、暖かさも増して良い気候となってきました。その一方、花粉症の症状に悩まされる時期でもあります。また、年度末を迎えて気忙しい日が続き、焦燥感にかられ落ち着かないという方も多いのではないでしょうか。

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：今の仕事を辞めるかどうか迷っている。**

A：仕事を辞めようと考えた経緯や迷う理由を伺う中で、辞めることのメリットとデメリットを比較検討し、結論を焦らず時間を掛けて自分の気持ちを整理していくよう助言しました。

**Q：悩みを抱えている様子の子供のことが心配で堪らない。**

A：子供の生活の様子を伺いながら心配な思いを受け止めると共に、子供の悩みに対して親としてどのように関わることができるのか具体的に話し合いました。

**Q：子供の親同士のつき合いにストレスを感じている。**

A：大変さを受け止めつつ傾聴する中で、様々な配慮をしながらつき合いを続けてきた相談者をねぎらい、ストレスを軽減する為の適度な距離の取り方を話し合いました。

## 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。

## 「うまくできるイメージを脳に焼きつける」

「自信をもつ」ことは、新しいことに挑戦したり、高いパフォーマンスを発揮するうえで大切です。人は慣れていることは自信をもってできます。それは、何度もやっているうちに「うまくできるイメージ」が脳に焼きつくからです。脳は現実とイメージをうまく区別できません。そのため、何度も「うまくできるイメージ」をすると、「何度もうまくできる経験をした」と勘違いし、苦手なことや経験の浅いことでも自信をもってのぞめるようになります。

この脳のしくみを利用したメントレが「メンタルリハーサル」です。

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。