

こころの元気レター

2026 年
8 月

8月は、暑さによる疲労や生活リズムの乱れから、心身のバランスを崩しやすい時期です。

また、お盆休み前後には仕事や家庭に関する悩み、不安やストレスを感じる方も少なくありません。

メンタルヘルスカウンセリングでは、専門のカウンセラーが皆さまのお話を丁寧にお伺いします。

一人で抱え込まず心の健康管理のためにお気軽にご利用ください。



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：将来のキャリアプランに悩んでいる。

A：相談者が希望する職種や適性について話し合い、それを実現していく為に今どのようなことができるかを検討しながらサポートしました。

Q：ショックな出来事があり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：出来事の経緯を伺い、ショックな気持ちを受け止めると共に、今は無理に気持ちを立て直そうとせず、心身の休養に留意しながら時間を掛けて気持ちを整理するよう助言しました。

Q：育児に追われる毎日に疲弊している。

A：大変さを受け止めながら毎日の生活の様子を伺い、母として懸命に奮闘している相談者の労をねぎらうとともに、自分の時間をうまく確保して気分転換を図る工夫を話し合いました。

ストレスに負けない心の持ち方 相手が思い通りに動いてくれない

家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法（1）

●「動いてほしい」という期待を手放す

期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。

「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。

●相手を理解し、同じものの見方をしてみる

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。

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、健保ホームページの「健康づくり編」をご覧ください。