

こころの元気レター

2022年
4月

就職や引っ越しといった環境の変化が多い春先は、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすくなります。なかでも、真面目で責任感のある人は、1人で悩みやストレスを抱え込みやすいのでとくに注意が必要です。

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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、相談者が働きやすい職場の人間関係の在り方を話し合い、その実現の為にコミュニケーションの回り方や適度な距離の取り方を検討しました。

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：子供の親同士のトラブルに巻き込まれて悩んでいる。

A：トラブルの経緯を伺い心労をねぎらうと共に、これ以上巻き込まれない方策としてしばらくは当事者と意識的に距離を取って様子を見ることを提案し、具体策を検討しました。

じぶん働き方改革「指示待ちさんにイライラ！」を改革しよう

自分で考えて動かない指示待ちさんの後輩や部下にイライラをつのらせ、たまりつづけるストレス。そんな状態では仕事の生産性も上がりません。自分の働き方を見直してみましょ。

「指示待ちさんにイライラ！」じぶん働き方改革のポイント

自分から後輩や部下に対する関わり方を変えてみましょう

- やってほしいことは察するのを期待せず、言葉で、後輩や部下が理解できるよう伝える。
- 十分にコミュニケーションを取り、できること・できないことを把握したうえで指示を出す。
- できることは認めて評価し、できないことは適切に指導し、信頼して任せる。
- 伝えるときは、①表情や反応をみて理解できているか確認しながら話す②5W2H・数字を入れて具体的に指示する③業務の目標や仕事の全体像を把握させ主体性や積極性を醸成する

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。