

# こころの元気レター

2022年  
12月

日ごとに寒さが増すなか、今年も残すところあと1カ月。気分的にもあわただしく、落ち着かない時期です。こんなときは、寒さによる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も多くなってきます。

少しでも不調を感じ、つらいと感じたら、ぜひお気軽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：仕事での失敗は怖い、上司に質問ができない。**

A：上司との関係性や質問できない理由を伺い、心労をねぎらうと共に、「人と比べては落ち込んでしまう」という話を受け、今後の対応策を検討しました。

**Q：友達つき合いで、いつも相手に合わせているので疲れてしまう。**

A：友人関係の経緯を伺いながら心労をねぎらうと共に、自身の傾向への気づきを支持し、相談者が自分のペースで友人とつき合える距離の取り方や自己主張の工夫を話し合いました。

**Q：ストレスが溜まると買い物をしてしまう癖が治らない。**

A：事情を伺い心労をねぎらうと共に、癖を治そうとして自身を追い詰めるよりもストレスを抱え込み易い自分をいかにケアしていくかが大切ではないかと伝えてサポートしました。

## アスリートの「集中力を高める」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。

### 「いますべきことに意識を集中する」

「集中力を高める」ことはアスリートにとってもっとも重要な心理的スキル。仕事などでも集中力を高めれば、作業効率が上がったり、高いパフォーマンスが発揮できます。集中力を高めるカギは、「いますべきこと」を明確にしてそれに意識を集中させ、行動に移すこと。このとき、決まった動作をすると、集中した状態を作りやすくなります。その方法に、「パフォーマンスルーティーン」や「フォーカルポイント」などのメントレがあります。自分にあった動作をみつけて毎日つづけていけば、アスリートのような高い集中力を身につけることができます。

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！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。