

# こころの元気レター

2023年  
1月

年末年始の休暇などによる生活サイクルの変化や、寒さからくる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(木)～1/4(水)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



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：今の仕事が自分に合っているのか分からない。**

A：相談者が抱えている仕事内容や職場の環境を確認しながら、何故そのように悩むに至ったかを傾聴すると共に、自身の適性について考えようとしている作業を手伝いました。

**Q：子供が発達障害だが、周囲の理解が得られずつらい。**

A：子供の日頃の様子や発達障害の治療経緯を伺い、心痛を受け止めると共に、周囲の理解を得ていく上でどのような工夫ができるかを話し合うことで安心できるよう図りました。

**Q：親族の死後、気持ちの落ち込みが続いている。**

A：身近な人を亡くしたつらさを受け止めながら、無理に気持ちを整理しないよう伝え、時間を掛けて喪の作業が行えるようサポートしました。

## 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。

### 「集中力を高めるメントレ」直前に一連の動作を行う「パフォーマンスルーティーン」

パフォーマンス直前に毎回同じ一連の動作を行い、集中力を高めるものです。一連の動作は自分が集中しやすいものなら何でもOK。たとえば、「いますべきこと」に意識を向けながらパソコンのキーボードに手を置き、目を閉じて息を吐き、「集中」と心の中でいう、など。

＜こんなアスリートが活用＞

元ラグビー日本代表の五郎丸歩選手は、フリーキックの直前に「拝みのポーズ」といわれるパフォーマンスルーティーンを行い、集中力を高めていました。

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。