

# こころの元気レター

2023 年  
8 月

連日の記録的な猛暑で、熱中症など体調不良を訴える方が増えています。

また、8月は夏休みということもあり、子供の生活態度や帰省時の親戚づきあいでのストレスに関するご相談が多くなってきます。

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：指示を出してもきいてくれない部下への指導に悩んでいる。**

A：悩まれている事をねぎらい、今までどんな形で指示を出していたのかを具体的にお聞きしました。部下が理解できる形での指示だったのか、参考になる事例や相談できる相手をあらかじめ紹介しておくことと良い事などをお話し、上手くできている点を肯定的な声掛けで認めると良い事をお伝えしました。

**Q：うつ状態が心配される部下への対応を相談したい。**

A：まずは、別室に呼ぶなど安心して話せる環境を用意します。最近眠れているか、体調はどうか、仕事で悩んでいることはないか等をお聞きし、普段のその方ならできているであろう事ができていないようであれば、一度心療内科を受診してみるようにお勧めしました。

## アスリートの「プラス思考になる」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。

### 「プラス思考になるメントレ」言葉で思考をコントロールする「セルフトーク」

頭の中で無意識のうちに生じるさまざまなセルフトーク。マイナスの言葉はプラスの言葉に変換しましょう。まず、頭の中にどんなセルフトークが生じているか意識し、プラスの言葉に変換します。

セルフトークの言葉がマイナスだったら…「イヤだ」「調子悪い」「面倒だ」「大変だ」「おもしろくない」「ついてない」など ⇒ 自分が使いやすいプラスの言葉に変える…「よし」「やるぞ」「絶好調」「最高だ」「ラッキー」「うまくいく」「楽しもう」など

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 0120-130670