

# こころの元気レター

2023年  
2月

2月に入り、厳しい寒さの日々が続いています。寒さによる心身の不調に加え、「コロナ禍が長引き、疲弊している」という相談もまだまだ多くいただいています。また、受験シーズンも本番を迎えて、お子さんを心配される親御さんからの相談も増える時期でもあります。

不安に感じる事があれば、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：上司とのコミュニケーションがうまく取れずに悩んでいる。**

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、相談者にとって望ましい上司との関係性について話し合い、その実現の為に工夫できるコミュニケーションの取り方を検討しました。

**Q：気力が湧かないがうつ病だろうか。**

A：気力が湧かなくなった経緯や最近の調子を伺う中で心配な思いを受け止め、無理のない過ごし方を提案すると共に、今の状態が長引くのであれば医療機関を受診するよう勧めました。

**Q：両親との折り合いが悪く、悩んでいる。**

A：両親との関係の経緯を伺いつらさを受け止めると共に、お互いの事情を尊重しつつ折り合っていく為の工夫や、今後の適度な心的距離の取り方を話し合っサポートしました。

## 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」特定の一点をみつめる「フォーカルポイント」

フォーカルポイントは、集中するための目印を意味します。特定の一点（場所）を目印に決め、それをみたら「集中力が高まる」と自分で決めごとをします。そして、集中したいとき「いますべきこと」に意識を向けながら、特定の一点（場所）を10～20秒ほどみつめます。

<こんなアスリートが活用>

メジャーリーグで活躍した長谷川滋利投手はコントロールに違和感を覚えると、「スコアボードの上にある旗」をみつめてひと呼吸し、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！  
ダイハツ健康保険組合の専用電話番号は 0120-921-420 です。