

豆 知 識 ~メンタルヘルスについて~

今年もあと1ヶ月となりましたね。今年はどうな年になりましたか？今年を振り返ると共にここで少し自分と回りの方のメンタルヘルスについて振り返ってみませんか？

①まずは、ストレスに気付こう！

- ・メンタル不全是特殊な人の心の病気ではない。誰にでも起こること

②自分に合ったストレスコントロールを身につけよう！

- ・睡眠をしっかり取る（4時間未満は危険）
- ・食事は1日3食規則正しく
- ・適度な運動（有酸素運動を）
- ・自分で楽しめる趣味を持つ

③一人で抱え込まず、相談をしよう

- ・話を聞いてもらい、スッキリする（心の浄化作用）
- ・自己理解が深まる（気づきを得る）
- ・話を（自分の事を）理解してもらおう事によって、孤独や不安感から救われる



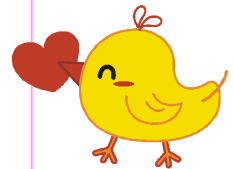
あなたの周りにちょっと最近おかしいなあ…。と思う人はいませんか？

ちょっと話を聞いてもらうだけで楽になる事ってありますよね。

少しのコツであなたも聞き上手。ちょっとしたカウンセリング方法を紹介します。

カウンセリングの基本姿勢

- ①受容（相手のあるがままを受け入れる）
- ②共感（あたかも相手になった気持ちで考える）
- ③自己一致（真白な気持ちで）



少し難しい書き方をしましたが、
ポイントは簡単！！

- ★本人なりの努力を認め、否定的な言葉はさける
- ★本人の気持ちや困っている事に焦点をあてる
- ★相談者が落ち着ける場所で話を聞く
- ★だらだらと長時間話を聞かない

上記のことにちょっと気をつけるだけで普通の会話も変化するかも

うんうん。へえ～。すごい！！
それでそれで～。なるほどね。
あいづち、うなずきをしてくれるだけで安心して話ができたりしますよね

日々忙しいとなかなかメンタルヘルスについて考えることって難しいですね。

しかし、身体の健康と同じくらい心の健康も大切だと思います。

たまには立ち止まり心の健康について考えてみてはどうですか。

そして来年ももっといい年にしましょうね

