

働くひとのための メンタルケア講座

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第4回 ストレスを抱え込まず早めの相談を！

セルフケアでストレスをこまめに軽減することも大切ですが、それだけでは限界がきてしまうことがあるかもしれません。そんなときのために、今回は自分一人で問題に立ち向かうのではなく、周りの人とコミュニケーションをとったりプロに相談したりしながら問題を解決へと導いていく方法を紹介します。



相手に伝えづらい時はこんな風に話してみよう！

「みかんでいいな」の順で伝えよう

み “み”たこと (客観的状況)	てい “て”いあん (提案)
かん “かん”じたこと (自分の気持ち)	いな “いな” (否定された時の代替案)

ココを目指そう！

強いつい方
自分の気持ちを優先

弱いつい方
相手の都合を優先

自分と相手のことを同時に考えるバランスの良いつい方



もっと知りたい方は / [いますぐ次のページへ](#)

コミュニケーションをとりながら ストレスを軽減しよう！



普段から人とのコミュニケーションを大切にして円滑な人間関係を築いておくことで、いざというとき相談に乗ってもらい、助けを得ながら問題解決へと向かうことができます。

コミュニケーションスキルを高めるコツ

相手の話に「共感」する

もし自分が相手と同じ立場だったら…と考えながら聞いてみましょう！

「否定」ではなく「肯定」で受け入れる

否定的な意見ばかり返ってきたら相手も話したくなくなってしまう！

自分の気持ちを伝える

言い方ひとつで相手への伝わり方も変わるということを意識しましょう！

動作や表情をさりげなく真似する

相手に安心感や親近感を与えてコミュニケーションを円滑にする効果があります！

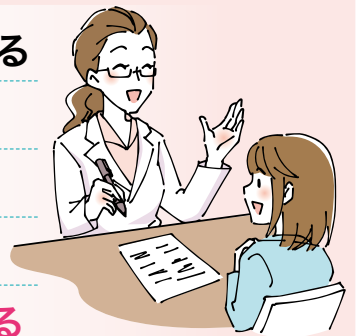
そんなときは

悩みがあるけど相談できる相手がいない

誰に相談すればいいかわからない

カウンセリングを受けてみよう！

- メリット① 誰にも邪魔されずに真剣に話を聞いてもらえてスッキリする
- メリット② 話をしながら抱えている問題を整理できる
- メリット③ 話すことで自分の考え方の癖や長所・短所に気づける
- メリット④ ストレスをコントロールするためのアドバイスをもらえる
- メリット⑤ 自分を理解してもらうことで、孤独感や不安感から救われる



対面カウンセリング

専用のルームなどで話すので、周囲の目を気にせず相談ができます。

メールカウンセリング

会話が苦手な人におすすめです。メール文を作成しながら相談内容を整理できます。

こんな
相談方法が
あります！

電話カウンセリング

外へ出たくない方や顔を合わせての相談には抵抗があるという方におすすめです。

ウェブカウンセリング

外出せずに画面上でお互いの表情を見ながら話すことができます。

悩みがあるときはこちら

こころの健康相談統一ダイヤル
(厚生労働省)

▶ 0570-064-556

都道府県の精神保健福祉センターなど公的な相談機関につながります。

よりそいホットライン
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

▶ 0120-279-338

電話相談は24時間、外国語、メールやチャット、FAXでも対応しています。

いのちの電話
(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

▶ 0570-783-556

自殺を考えている人のための相談窓口です。全国の都道府県にも窓口があります。

あかるい職場応援団
(厚生労働省)

▶ <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp>



ハラスメントの被害に遭ってしまったときや目撃してしまったときなど、職場でのハラスメント問題に特化した情報サイトです。

働く人の「こころの耳」
(厚生労働省)

▶ <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



職場に関する相談や対策、実際の体験談などが幅広く紹介するメンタルヘルス・ポータルサイトです。