



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【カウンセリングでこころのメンテナンズをしてみませんか？】

カウンセリング係：大西 悠斗

みなさん、こころのメンテナンズはできていますか？  
目まぐるしい日々を過ごしていると、気づいた時には疲弊しきっていたり、「こんなはずじゃなかった」とありのままの自分を見失ってしまったりすることがあります。そんな時には、自分の感情や思考を言葉にすることで、**こころを見つめ直す機会を作ってみてはいかがでしょうか。**こころの状態には、**自覚している心と自覚しにくい心**の2種類があります。自覚しにくい心に気づくと普段の自分を客観的に振り返ることができるようになります。「こうするしかなかった」という思い込みから解放され、自分の強みや課題を客観的に把握しながら、適切な形で現実に対処していくことができるようになります。

こうした機会の代表がカウンセリングです。**カウンセリングの効果**として、**①思考や感情を整理できる ②気持ち楽になる ③気づきや自信を得られる**などがあります。「少ししんどいかも」「どうせ何も変わらない」などといった思いを抱えていたら、一人で抱え込まず、カウンセリングでお話をしてみてはいかがでしょうか。



## 教えて (日健セ)

(日健セ)でカウンセリングを受ける場合、どのように申し込めばいいですか？



申し込み方法は以下の通りです！

- ①カウンセリング係へ直接電話申し込み  
TEL：0294-34-5041
- ②産業保健スタッフを通じて申し込み
- ③職場上長・総務を通じて申し込み
- ④**カウンセリングFormsからの申し込み**

⇒12月より**ご自身のスマートフォンやご自宅からの申し込みが可能**になります。

⇒二次元コードを各事業所向け資料にて公開していきますので、お気軽にお申し込みください。



健診・保健指導などの健康情報は**こちら**

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、**『日立健康管理センタ』**をご利用ください。

次回は1月初旬頃に記事をお届けします