

皆様、はじめまして。シニア産業カウンセラーの吉田千晶です。

私はいま、3つの企業の産業カウンセラーとして、従業員のカウンセリングやメンタルヘルス体制構築のサポート、メンタルヘルス、ハラスメント、コミュニケーションスキルトレーニング等の研修講師をしています。今月からメッセージを書かせていただけるとのこと、日々の活動で感じることや考えることを少しずつお伝えできれば、と思っています。よろしくお願いします。

4月に入り、ようやく桜がほころんできましたね。気持ちのよい季節ですが、4月は新しい生活が始まる時期ですので、知らず知らずのうちにストレスを溜めてしまいがちです。いつになく体調が思わしくない、身体が重いなど感じる方は、疲れているのかもしれませんがね。ゆっくりお花見を楽しんだりお散歩をしたりして季節を楽しんでください。たくさん陽にあたることも効果的ですよ。

さて、今うかがっている企業では、毎年新入社員に関わらせていただいています。メンタルヘルス研修に始まり、コミュニケーションスキルトレーニングをメインに定期的にカウンセリングも行って、メンタル不調にならないように1年間ケアをしています。今年もどんな社員と会えるかとても楽しみにしていますが、最近の新入社員の傾向で少し気になることがあります。それは、周りを気にし過ぎる、ということです。自分がどんな風に見られているか、受け取られているかにとっても敏感で、これでは仕事をする以前に疲れ果ててしまうのではないかと懸念しています。この傾向について、次回詳しくご紹介したいと思います。