



こころの相談室だより



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：川口 智子



皆様、こんにちは。この原稿を書いている今は冬なのですが、今年は暖冬だなと感じています。皆様がこれを読まれる春はどのような気候になっているのでしょうか。異動等で環境の変わる時期ですので、体調等にお気をつけください。

さて、皆様はご自分のことをどのように思われますか？「結構好き」「そのままの私を愛してくれる人がいる」と感じることはできていますか？「自分が好き」という感情を‘自己肯定感’と言います。自己肯定感の高い人は、自分に自信を持ち、多少の困難や問題があってもなんとかなれると感じることができます。一方で、自己肯定感が低く「自分は何をやってもダメだ」「どうせ自分は何もできない」等の思いがあると、落ち込んだり不安になり、行動力やパフォーマンスも下がります。自己肯定感はその人の行動や考え方に大きな影響を与えます。新しい仕事や人間関係でミスやトラブルがあったとしても、「大丈夫！ 挽回できる」と思えるのと、「もう自分にはできない」と思うのでは、あらゆる結果が違って来ます。自己肯定感を高めるために、日頃から自分の良いところに目を向け、何気ないことでもできて当たり前と思わずに「よく頑張っているね」等と自分を褒めて認めることから始めてみてお困りの際はご相談ください。



相談申し込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

2020年4月より相談日時が
** 毎週金曜日に変更となります **

県北部 相談会場●**帝塚山大学** 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）
【NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム】

相談日 毎週金曜日（祝日の場合は原則前日） 相談時間 14:00～17:00の間で50分（初回は60～90分程度）

県中部 相談会場●**奈良県市町村会館** 2F 講師控室1（橿原市大久保町302番1）

相談日 毎週金曜日（祝日を除く） 相談時間 9:00～12:00の間で50分（初回は60～90分程度）

相談手順 お申込みは下記**予約専用メール**でお願いします。



相談予約
専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp

（迷惑メール設定解除
をお願いします）

お問い合わせ ☎06-6755-4458（月、水、金の13時～17時）

① **メールにて**

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：①**お名前**、②**電話番号**、③**ご希望日**をお知らせください。

②

担当相談員より、
予約可能時間を
お知らせいたします。

③

予約日承諾の
お返事メールを
お願いします。

④

各相談会場で
お待ちしております。

※**特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター**

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

ハートランドしぎさん

（生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号）

相談手順 お申込みは相談予約専用電話でお願いします。（1人3回を限度とします）

受付日 火・木曜日（10:00～16:00）* 祝日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

0745-72-5307