



2026年  
1月

# Self NEWS

メンタルヘルス



初めてのことに取り組むとき、どんな気持ちになるでしょうか。  
自分の得意なことであれば楽しみにもなりますが、  
苦手なことだと、面倒になったり気後れしたりするかもしれません。  
新しいことは成長のチャンス。気持ちの負担を軽くして取り組みたいですね。



## 新しい課題に向かうときのストレスケア

～ まずは得意なところから始めましょう ～



明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか。

今月は、新しいことを始めるときのストレスケアについてお伝えいたします。気持ちを新たに、よいスタートを切っていきましょう。

最初から自分にはできないと諦めていると、スキルアップは望めません。ですから、自分の能力を超えた課題に挑戦していくことや、ちょっと難しいと思う課題も、積極的に引き受けていくチャレンジ精神が大切です。新たな課題に挑戦して、それを達成できたときには大きな自信となり、それがストレス耐性の向上にもつながっていきます。

その一方、努力してもできないことや、どうしても苦手なことは、誰にでもあります。不得意な仕事を引き受けて脂汗を流すのは、鍛錬にはよいかもしれませんが、方向性を間違った努力は、無駄な苦勞となることもあります。

仕事を効率的に進めるために、「完璧な人間などいない」ということを思い出してください。どんな仕事も、それが得意な人に割り振ったほうが効率的ですし、ミスもストレスも減ります。つまり、自分の能力を超えた仕事をするのは大切ですが、できないこと、無理なことにチャレンジす

ると、逆に信用を失ったり、効率が悪くなったりしてしまいます。こうした見極めがとても大事になってきます。

ストレスケアの視点からみると、まず大切なことは、苦手分野にこだわるよりも自分が好きで得意な仕事を意欲的にこなすことです。得意な分野でチャレンジしていくことが楽しみと自信につながっていくでしょう。

次に、新たなチャレンジをするときは、失敗することを考慮に入れておくことです。「失敗してはいけない」という思いが強すぎると、うまくいくものもいかなくなります。ちょっと不安だというときに、上司や詳しい人に相談できるように、あらかじめお願いしておくのもよいでしょう。早い段階でイエローサインを周囲に出して助けを求めることもポイントです。

また、スケジュールに多少の余裕を持たせたり途中で計画を変更することも必要。初めてチャレンジすることは概ね計画通りには行かないもの、と腹をくくり、最初に決めた通りにできなくてもよしとすることも大切でしょう。



Self健康相談室

0120-556-387

詳しくは裏面を  
ご覧ください



## ♡ こころの知恵袋

### あなたが求めていることは？ 解決志向



職場でのストレスといえば、どんなことが思い浮かぶでしょう。仕事が忙しい、責任が重い、人間関係がギスギスしているなど、思うようにならないなど、たくさんの方が出てくるのかもしれませんが。

そんなとき、私たちは「うまくいかない原因」を探しがちです。「仕事がこんなに忙しいのは誰が悪いんだ」といったことを考えてしまいます。

しかし、原因を見つけても解決できなかったり、探せば探すほどうまくいかないことが増えてしまうことがあります。とくに人間関係では「ダメな原因」を探すほど、解決できません。

こんな場合に「解決策に焦点を当てる方法」があります。原因はともかく、自分はどうしたいのかのゴールイメージを明確に描きます。そして、できることは何かを検討し、小さな対策でいいのでまずは試してみます。うまくいった場合は継続し、ダメなら他の方法を試すわけです。

原因はともかく「いいと思ったこと」を試していくのが「解決志向」です。気持ちが後ろ向きになりそうなとき、空回りしているときなど、ぜひこの方法を試してみてください。

## こころの健康相談 Q&A

**Q** 忙しい部門に異動したのですが、仕事に集中できなくてミスが多く、忘れ物をよくします。何かの病気？ それともやる気の問題でしょうか？



**A** 仕事に集中できなくてミスが多く、ご心配なのですね。忘れ物も多いとのことですが、これだけのことで、病気かどうかを判断することはできません。

部署が異動となり仕事も変わるとストレスは増えます。仕事量が多いと疲労も蓄積します。そうになると注意力も散漫となり、ミスや忘れ物が増えることもあるでしょう。

何らかの病気があるとなれば、疲労やストレスがたまることで、うつ病や適応障害になることがありますし、ADHD傾向も考えられますが、これだけでは何も判断できません。

お仕事での支障が続いていたり、おつらい状態が続くようなら、早めに医療機関を受診されることをお勧めします。

## 「心とからだの相談室」のご案内(無料)

# Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)  
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。