



2025年
12月

メンタルヘルス Self NEWS



一日の仕事を終え、疲れた心とからだをリラックスできる場があると、日々のストレスダメージはずいぶん軽くなるでしょう。お部屋は自分の心の状態をあらわすともいわれます。みなさんのご自宅は、こちよく過ごせる環境でしょうか。



自宅をやすらぎのスペースに ～ くつろげる空間で一日を終えましょう ～



12月に入りました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。年末が近づくと、仕事でもプライベートでも、何かと忙しくなりますね。

ストレスの重なりやすい時期ですので、心もからだもちょっと疲れ気味かもしれません。そこで今月は、くつろぎのスペースについて考えてみましょう。

こちよい空間で、どうかよい年越しを。

職場でのストレスに悩み、「入社拒否症」にかかる人がいます。同じように、家庭生活がうまくいってなかったり、心配事があったりすると、「帰宅拒否症」になることがあります。家庭の中がぎくしゃくしているため、少しでも遅く帰り、家族とのコミュニケーションから逃避しようとして、居酒屋など、夜の街に寄り道をして、ついお金を使ってしまうこともあります。

また、近所の人との関係も大切です。おとなりさんとの関係が悪くだけで、休日にせっかく自宅でのんびりしたいと思っても、心からくつろぐことはできないでしょう。くつろぎの家庭が緊張の場になってしまいます。

これらの人間関係をスムーズなものにしていくには、基本的な挨拶を必ずするようにしたり、意識して感謝の言葉を口にするなど、ちょっとしたことがとても大事でしょう。

また、自宅をこちよい環境にしておくことも大切です。一日の仕事を終えて帰宅したとき、部屋にゴミが散らかっていたり、片づけていない物が所狭しと置かれたままになっていると、そのことがストレスのもとになるでしょう。リラックスできないばかりか、疲れが倍増します。

忙しいと、ついつい後回しにできることを省いてしまいます。くつろげない部屋を改善するためには、時間にすればわずか数秒で済むことからやってみましょう。掃除が苦手な人は、我慢できないほど汚れるまで放っておいてから、一気にやろうとします。すると非常に大変な思いをするので、ますます掃除嫌いになってしまいます。毎日お風呂に入るのと同じように、汚れはためずにその場でさっと拭いたり、出した物はすぐに元の場所に戻すなど、小さなことから始めましょう。

「部屋を見ればその人がわかる」と言います。インテリアには住む人の好みや個性、ライフスタイルが表れます。その日の仕事を終えた充実感や無事に過ごせた喜びをしみじみと味わえるような、落ち着いてくつろげる空間づくりを心がけましょう。



Self健康相談室

0120-556-387

詳しくは裏面を
ご覧ください



♡ 心の知恵袋

自分の能力への自信を高める 自己効力感

ある課題が与えられたとき、Aさんは「大丈夫、できそうだ」と思い、Bさんは「無理かもしれない」と、あまり自信を持ってません。

実力は同じくらいの二人なのに、課題に対する見通しはまったくの逆です。同じようなこと、あなたの周囲にもないでしょうか。

心理学者のバンデュエラは自分の能力に対する信頼について「自己効力感」という概念を提唱しました。この自己効力が高いほどモチベーションは高まり、ストレスを受けても落ち込みにくく、回復力も高いと言われます。まさに理想的です。

自己効力感とは、①効力予期（「行動できる」と思



えること」と、②結果予期（「成果を得られる」と思えること）の二つの要素から成り立っています。

効力予期を高めるには、① 成功体験の積み重ね（小さくても良い）、② モデリング（自分と似た人の成功体験を知る）、③ 勇気づけ（他者からの励まし）が大切だといわれます。

一方、結果予期を高めるには、この行動で結果が得られたといった成功事例を知ることが役立ちます。

自信があるかないかと言っても、その中身は実はいろいろです。こうして分類すると、何を高めれば自信が持てるのか、分かるかもしれませんね。

心の健康相談 Q&A

Q とても高圧的な上司が担当になり、電話で一方的にまくしたてられます。仕事に自信がなくなり、続けられるか不安です。

A 業務の担当が高圧的な方に替わり、仕事を続けられるのがご不安で、退職すら考えておられるんですね。一方的にまくし立てられるのは、誰だってつらいものです。ミスをすれば、どんなことを言われてしまうのかと、不安にもなりますね。このような状況では落ち着いて仕事に取り組むのも難しくなるでしょう。

まずは上司や人事部に相談してみてもいいでしょう。パワハラどうかは別として、今の状況について、相談窓口で話をしてみるのもよいでしょう。このままでは健康面にも影響が出るのではないかと心配です。もし通院されているのであれば、自覚症状や診断内容についてもお伝えいただいて、働きやすい就業環境に早急に改善していただくよう求めてください。



「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。