

カウンセリング紹介

2024/4/1作成

株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係

カウンセリングではどんなことをするの？

こころの専門家であるカウンセラーと話をすることで、**自分の気持ちや考えを整理**したり**問題解決の糸口を見つけたり**します。カウンセリングによる「**自己との対話**」を通じて新たな発見、気づきが得られます。

カウンセリングを受けるのは弱い人？

カウンセリング＝弱い人ではありません。強いストレスが重なって一時的に対処力が低下することは誰しもあるものです。ご自身のメンテナンスとしてご活用ください。

自分の問題を整理したい

自分の気持ちや考えを言葉にすることで、問題への理解が深まり、対処しやすくなることがあります。

話を聞いて

受け止めてもらいたい

ありのままの感情を吐き出すことで、気持ちが落ち着いたり、すっきりしたりする効果が期待できます。

周囲とうまくいかない

周囲との関わり方、自身の考え方などについて振り返り、人とつきあうための自分なりの方法を探していきます。

私生活上の問題から 仕事に集中できない

カウンセリングで取り扱う内容は仕事に直接関係するものに限定しておりません。ただし内容によっては専門機関をご紹介します。



※カウンセラーには**守秘義務**があります。カウンセリングで話された内容や利用状況についてはご本人の同意なく第三者に伝えられることはありません。

自分の意見や考えを 表現できるようになりたい

お互いの価値観を尊重しながら自分の意見を伝える自己表現をアサーションといいます。仕事だけでなく日常生活でも役に立ちます。

考え方のクセや 行動パターンを見直したい

カウンセラーと対話し、自分の考えを言語化することで、クセやパターンに気づくことができます。自分のクセに気づくことで、行動を変えるきっかけになります。

キャリアアップのために 自分を見つめなおしたい

ご自身の志向性を整理したり、強みを再発見したりしながら、今後のキャリアアップについて一緒に考えていきます。



※他にも様々なご相談に対応しております。
ご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

◆ 相談内容 ※実際の相談ではありません

入社して3年、任される仕事が増えてきたので、上長の期待に応えようと頑張ってきましたが、業務量が多くて追いつくことができず、ミスが増えてきました。ミスをすると上長や先輩からのフォローが入るものの、周囲に迷惑をかけていることに対して申し訳ない気持ちでいっぱいです。上長に声をかけられるたび「また怒られるんじゃないか」と不安になります。休みの日も仕事が頭から離れず、疲れがとれません。「自分は今の仕事に向いていない、辞めた方がいいのか」と考えるようになりました。

頑張っているのにも関わらず、結果が出せないときは辛いものです。カウンセリングでは、状況を整理したり、お気持ちを受け止めたりしながら、対応（上長へ相談する、優先順位をつけるなど）について一緒に考えていきます。ご要望に応じて上長と連携しています。

自分の状態に気づきましょう

ストレスにより、身体、こころ、行動に変化が出てきます。不眠、身体の不調、疲れやすい、イライラする、好きなことを楽しめない、職場に行きたくない、人に会いたくない、飲酒・喫煙の増加 などが 있습니다。普段の自分と異なる変化が起きていないか気をつけましょう。

自分に合うストレス対処法を持ちましょう

業務に関する知識を増やす、ストレッチする、ゆっくり休養する、友人と会話するなど、自分に合う対処法を工夫しましょう。また、職場の中でできること、プライベートでできること、一人でもできること、人と一緒にできることなどバリエーションも増やしていきましょう。

相談する力を高めましょう

日頃から周囲の人に関心を持ち、コミュニケーションを大切にしましょう。仕事のことを話せる人、プライベートについて話せる人、各専門家など、相談相手を確保しておきましょう。困ったときは、ひとりで抱えず相談してみましょう。

◆ 営業日

月～金（土・日・祝日は休業）

◆ 実施場所および受付時間

8:10～15:30（最終受付）

日立健康管理センタ 8:10～15:30（最終受付）

各事業所健康管理室 9:00～15:00（最終受付）

◆ 料金／時間

無料／1回50分

◆ 問い合わせ先

日立健康管理センタ（代表：0294-34-1020）もしくは担当保健師

※当センタと産業保健契約にある事業所従業員を対象としています。

当該事業所従業員以外の方からの相談には対応しておりませんので

ご了承ください。