

自己肯定感を高めて、五月病に備えましょう

5月に入り、GWの長い休みから何となく不調を感じやすい時期ともいわれています。今月号では、このような不調にも役立つ自己肯定感について紹介します。

●**自己肯定感とは…** 自己肯定感とは、どんな自分であっても自分自身を受け入れ、かけがえのない存在であると認めることです。他人と比較することで自分の価値を測るのではなく、これが自分であり、ここで生きていること自体に価値があると自信を持てる状態のことです。

●**なぜ自己肯定感が大事なのか…** 五月病を例にとりて考えてみると、何となく会社に行くのが憂うつだなと感じたとしても、自己肯定感がある程度保たれている場合には、ひとまずやってみよう、あまり気にしない方がいいかな、と楽観的に考えることができることから、五月病も乗り越えやすいといわれています。このように、自己肯定感は、仕事におけるストレスや葛藤などにもポジティブに対応することに役立つため、働いていく上でも欠かせない要素であるといえます。

●**それでは自己肯定感を高めるためには…**

◎**一生の味方を手に入れる…** 自分自身が自分の一番の味方になって、無条件に自分を受け止め、時には楽しんだり、励ましたりすることです。無理に自分を好きになる必要はありませんが、自分自身を大切な親友として接していくことが自己肯定感を高める一歩になります。

◎**課題の分離をする…** 人の意見や目が気になってしまうことは仕方のないことですが、他者と自分とは別物であり、他者が選択したり判断することである以上、貴方が悩んだりしても仕方のないことも時にはあります。自分の課題は自分の信じる最善の道を選ぶことだと考えていきましょう。

◎**短所を長所に変換する…** 自分の欠点ばかりに目が行きがちになりますが、そういうときには、だめな自分でもいいんだと認めることから始めてみましょう。人には欠点があってもいいのです。

上記を実行しても、異動や昇進などの変化がある時期は、ストレスを感じやすいといわれています。何となく調子が優れないと感じる時には、頑張りすぎずに、ヒューマニーズ相談センターや専門機関にご相談ください。

自分をほめるワーク

それではさらに、自己肯定感を高めるための毎日のワークについて紹介します。これは毎日の行動や考えを振り返ることで、自分自身を大切に扱うことができるようにしていくために役立ちます。

◎ **今日、「ほっこりしたこと」を3つ書き出す**

時間：夜、寝る前に行ってみましょう

内容：今日できたこと、ほっこりした気持ちになった出来事、気分がよかったことなどを3つ書き出す

- 例)
- ・自分の机の周りを整えたら、仕事がはかどった。
 - ・いつもより早めに出勤したら余裕ができた。
 - ・解決の糸口を探していたら、ふといいアイデアが浮かんできた。
 - ・いつもの通勤途中にある木々に花が咲いているのを見つけた。

効果としては、小さな満足感に気付ける、自分を丁寧に扱う意識に変わることがあげられます。



上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp