

臨床心理士ひとことコラム～シリーズ「セルフケア」～

「嫌いなクセも“能力”です！」

人は皆それぞれに“クセ”を持っています。自分や誰かの「イヤだな」と思うところを「**～できる能力**」と言い換えてみると、そのことが好意的に見えて気持ち楽になることがあります。例えば、「いつも朝寝坊で朝の支度をバタバタする自分がイヤだ」を、「**疲れた自分を休ませる能力がある**」、「**自分の身体のサインを正直に受け止める能力がある**」、「**時間に間に合わせる段取り力とそれを実行する瞬発力がある**」、「**毎朝のバタバタを繰り返せる耐久力がある**」、「**遅刻しても開き直って切り替えられる能力がある**」などと言い換えてみるとどうでしょうか（笑）。

難しく感じる人は、**無理やりでも「能力」とつけて言い換えてみる**のがコツです。練習することで上手になります。まずは、楽しみながら、簡単なものから試してみてください。

（ ころの健康心理相談員 韓 彩路 ）



組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける健康相談事業

公立学校共済組合

Web相談(ころの相談)

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL <https://www.mh-c.jp/>

ログイン番号 783269

●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

介護電話相談 NEW 令和3年7月から介護電話相談の時間を延長しました

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えいたします。

通話料 無料 **0120-515-579**

月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料 無料 **0120-783-269**

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回50分程度

●面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料

●無料で面談によるカウンセリングをご利用頂くには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。

●面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

通話料 無料 **0120-215-579**

月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

通話料 無料 **0120-24-8349**

●一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応

●利用時間 1回20分程度

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料) 詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内
本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。