

# 祐天寺の

東京・祐天寺駅にある「Self健康相談室」の  
カウンセラーが、日々のご相談を受けて感  
じたことをつぶやきます。



# から

## Vol.6

50代男性カウンセラーより

うん十年も昔に社会人となった私は、緊張感などどこ吹く  
風で、不謹慎にも「早く仕事終わらないかなあ」などによくつ  
ぶやいていたのを思い出します。

今年の新入社員は、せっかくの社会人デビューがコロナのせい  
で予定通りにならず、とても残念でしたね。  
経済の悪化が心配される中で、新入社員ほど「この先大丈夫か  
な？」と不安がってしまうものです。中にはメンタル面で不調  
を訴える人も出てくるかもしれません。

この時期、先輩方もお忙しいのは承知の上ですが、彼らとコ  
ミュニケーションをとる機会をぜひ作ってあげてください。廊  
下ですれ違うときやランチタイムのとき、声を掛けてもらって  
嬉しくない新入社員はいませんよ。

ごしどろ  
ごべんたつ……



お手柔らかに

## 『お・も・て・な・し』

コロナに関する規制が解除されていき、人々のところがどんどんと不安から解放されて  
いくかと思ったら、心療内科医の話では「うつっぽい」というご相談が増えているよう  
で、まだまだコロナの影響が収まる気配は無さそうです。

「コロナうつ」は、テレワークなどの働き方や生活リズムが変わったこと、また将来へ  
の不安などが原因で、「興味」や「意欲」が失われていくことが特徴だそうです。  
「みんな同じ環境なので…」とそのまま放置して悪化する前に、ためらわず産業保健ス  
タッフや私たちカウンセラーへ相談してくださいね。



仲間の「いつもと違う以下のサイン」を感じたら  
すぐにでもお声掛けを！

- お 遅れる、無断欠勤がふえる
- も 物忘れする
- て 転職したい、辞めたいと言い出す
- な 泣き言がふえる
- し 失敗がふえる、パフォーマンスが下がる

