

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

先が読めないときの頑張り方

予定が変わる、正解が見えない、頑張っても計画したのに思い通りに進まない——。このような「先が読めない」仕事や状況に関わるときには、不安ややりにくさを感じやすいです。そんな状況に対し、近年、「正解を決め過ぎない方法」が注目されています。

よくある“頑張り方” ～こんな進め方をしていますか？～

- 最初に完璧な計画を立てようとする
- 失敗しないよう、一人で抱え込む
- 想定外が起きると「自分の準備不足」と感じる



→真面目さや責任感の表れかもしれませんが、先が見えない状況では、心の負担が大きくなりやすいです。

↓ 少し視点を変えて…

先の正解を探す代わりに「今あるもの」に目を向けてみよう

- 今できることから始める
- これまでの経験や得意なことを使う
- 周囲の人と話しながら形にしていく



→完璧でなくても、その都度考えることで、物事は少しずつ前に進みます。また、周囲とのやり取りそのものが、物事を進める力になることも。途中で予期せぬことが起きたとしても、“失敗”と捉えず、それを“糧”に次の作戦を考えてみましょう。

「どうなるか分からない未来」よりも「今できる行動」に意識を向けること！
自分でコントロールできる部分が増えると、不安は自然と小さくなります。
未来は選べなくても「今日できる一歩」は選べる！



小さな一歩の積み重ねが、大きな前進につながります
今あるものから一歩ずつ進めていきましょう

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

