



## メンタルヘルスカウンセリングとは

精神衛生や心の健康をよりよくするためのカウンセリングの事です。具体的には、精神的な疲労やストレスを減らして、うつ病などの精神疾患の予防や早期治療による改善によって良い心の状態にしていきます。心の健康は日々の暮らしに潤いを与えるだけでなく、生活の水準の向上に繋がります。不安や悩みを課題に変えて、解決支援をしていきます。

## メンタルヘルスマネジメントとは

労働者が仕事で自身の能力を発揮して活気ある職場にすることです。中心的な役割となるのは経営層や人事総務部門になりますが、今では管理職には必須のマネジメント能力になります。管理職も、一般職員も、いつでも相談できる体制にあることで、ハラスメントの予防、メンタルヘルスの維

持が期待できます。一人で抱え込まなくていいことは多いです。全員が当事者意識を持つ、やさしさ溢れる組織にしていけます。



## 気軽に相談できるカウンセリングサービス

### (オンライン・テキスト)

カウンセリングというと、静かな部屋で、対面して、予約して、その場所へ行く印象があると思いますが、Lifesize が提供するカウンセリングはオンラインでのカウンセリングになります。自分の好きな場所、好きな時間に、好きな格好で気軽にカウンセリングを受けるスタイルです。また、自分の意志表現が苦手な方には、文書でのカウンセリングも行っております。今不安なこと、悩んでいることをメールで送信するだけで、文書で返答させていただきます。



## フラクタル心理学で過去の不調からの脱却を

不安や悩みは過去に起きた出来事が起因していることが多いです。過去の記憶から「親に対して不快感があり、あんな親になりたくない」と思ったり、「友達に仲間はずれをされた記憶から、友達付き合いが苦手」という

こともあります。過去の出来事を「今」考えることで、その当時では見えなかった事実を見ることができます。

過去の不調を取り除いたり、納得できたりすることで一步前に進むことができます。

## ポジティブ心理学で未来への希望を

将来（未来）についても不安や悩みを抱えている方も多いです。将来自分は結婚できるのか？このままずっと同じ仕事をしていくのか？目標があるが、達成できるか？自分に自信がない、ずっとこのままなのか？様々な不安、悩みがあります。自分はどんな人間なのか？自分には何ができるのか？自分の信念は？など、自分と向き合い、知ることから始めていきます。

未来の自分を想像して、バックキャスト  
ング（成功した自分から逆算で考える）を使用して計画を立てていきます。マンドラートで今自分ができることを細分化し、目標にむけた宝の地図を作製していきます。



## Lifesize は、「福祉」を中心に考えています

SDGs（持続可能な開発目標）の17ゴールのひとつに「すべての人に健



「健康と福祉を」がゴール項目になっています。

「福祉」の意味は『ゆたか』『しあわせ』と置き換えられています。『福』は『しあ

わせ』『祉』は『天のくだす福が身にとどまる』です。たくさんの人との『出会い』『繋がり』『ふれあい』は貴重でかけがえのない時間です。

なぜなら、世界人口が75億人、人生が100年だとして、1秒1人会ったとしても、全員とは出会えません。限られた時間の中での出会い=『幸せ』が『身にとどまる』ことが『福祉』です。与えられた権利・自由・人・物・心などの幸せの材料が、しっかりと全員にとどまる事が『福祉』の本当の意味になります。



各種カウンセリングはお問い合わせフォームよりご依頼ください！！！！