

こころの元気レター

2024 年
9 月

記録的な猛暑やゲリラ雷雨、台風や地震等、不安定な天候や自然災害が続いています。

激しい気候の影響で、心身の不調を訴える方も増えてまいります。

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せず、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：今の仕事が自分に合っていないように思え、悩んでいる。

A：現在の仕事内容を伺う中で、向いていないと感じながらも頑張っている姿勢を支持し、今後希望する職種や自身で考える適性を話し合うことを通して、気持ちの整理を手伝いました。

Q：遠方で独り暮らしをしている母が高齢になり、今後の介護を考えると心配。

A：現状を伺いながら母の今後を案じる気持ちを受け止めると共に、母の意向を確認しつつ遠方に住みながらできるサポート方法や緊急時の対応策等を具体的に話し合いました。

Q：妻との関係が悪化し、今後の生活が不安。

A：夫婦関係の経緯や現状を伺い心労をねぎらうと共に、今後の夫婦の在り方について妻と話し合う機会を持つことを勧め、その際の具体的な働きかけ方を検討しました。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

こんなときどうする？（本人）

うつ病かもしれないが、家族に心配かけたくないので相談できない

⇒ 悩みやストレスをひとりで抱え込むことがうつ病の要因になったり、治療を遅らせることにつながります。

また、うつ病だった場合、治療には家族の協力が必要です。まずは生活を共にしている家族に相談して、話を聞いてもらいましょう。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号は、健保ホームページの「健康づくり編」をご覧ください。