

こころの元気レター

2024 年
10 月

厳しかった暑さもようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節になりました。

一方、この時期は急な温度変化による自律神経の失調などで、「何をするにもおっくう」「集中できない」といったお悩みが増加しがちです。

つらいと感じたら、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：うつ病で通院中。病気について周囲の理解を得られずにつらい。

A：うつ病では、意欲の減退や、興味の喪失など外からは見えない心の変化が現れます。夜なかなか寝付けない、夜中に目が覚めるなど、周りの方には気が付きにくく、ただ何もせずぼんやりしているように見える為、外に出てリフレッシュしてくれればいいのに等と思われがちです。自責感も強い為、ぼんやり過ごしている自分を情けなく感じる気持ちも強くなるため、つらい気持ちが増します。ご家族や周囲の方には目に見えない脳の中での変化が起きているため、意志の力で治すことができない事や、気持ちの変化がある事を説明しましょう。そうする事で周りの方にも相談者様の状況が分かり、休んでいる事が理解できます。一人で説明することが難しい場合は、うつ病のパンフレットを読んでもらう。診察に同伴してもらう等の方法もあります。

Q：友達に無視されているようでつらい。

A：無視されていると感じるようになったきっかけやこれまでの関係性を伺い、つらさを受け止めると共に、今後の関わり方や相談者の気持ちを切り換える工夫を話し合いました。

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？（家族）

家族に「うつ病かもしれない」と打ち明けられたら

⇒ 「本当？」「気のせいでは？」と、うつ病であることを否定したり、「元気出して」と励ますのも禁物。まずは、本人の話にじっくりと耳を傾けましょう。

そのあと、心療内科や精神科の受診をすすめます。本人が了解して、可能であれば、家族も同席して医師の話を聞き、サポートしましょう。

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。