

こころの元気レター

2024年
11月



短い秋が過ぎて季節が冬へと向かうなか、気温の急激な変化のせいで、全身の疲労感、気分の落ち込みなど、心身に不調を訴えるご相談を多くいただきます。

気になることがあったり、少しでもつらいと感じたら、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：パニック障害で通院中。日常のストレスが多く、気持ちが不安定になり易い。

A：パニック障害は、パニック発作という強い不安感が突然襲ってくる病気です。「息ができない」「このまま死んでしまうのではないか」等、発作に襲われた時の不安は、ご本人にとって大変なものです。生命に危険を及ぼす事はありません。ご相談者様は、きちんと通院されお薬を飲むなど対処されているので、少しずつコントロールできるようになっていくと思われます。ストレス解消を心がけ、予期不安が強くなった時に「大丈夫」と落ち着く方法を増やしていきましょう。

Q：学習意欲に欠ける子供への対応を相談したい。

A：お子様がなかなか宿題に取り掛からない、テストが近いのに勉強する様子がない、側で見ている親御さんは、大丈夫だろうか？と心配になりますね。子供のやる気スイッチはあるのですが、どこにあるかは子供によって違います。よくお子さんを観察して、性格に合わせて働きかけてみましょう。ぎりぎりまで後回しにするタイプのお子さんには、小さな締め切りをつくり、取り掛かりやすい目標を作ってあげましょう。学習以外で悩み事があり心が一杯になっている場合は、一緒にリラックスする時間をもち、子供さんの気持ちを聴いてあげましょう。

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）

家族がうつ病かも…受診をすすめたいが、イヤだといわれたら

⇒ 本人が自覚している症状について心配していると声をかけ、受診を促します。
無理強い禁物ですが、粘り強く声を掛けます。

それでも受診を拒むときは、まずは家族だけで医療機関へ行き、専門医に相談してみましょう。

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。