

こころの元気レター

2025 年
3 月

春が近づき、急激な寒暖変化によって体調を崩しがちなこの時期は、様々なストレスによって自律神経が疲弊する時期であります。

また、3月は「異動の内示に伴い、気持ちが不安定になっている」というご相談を多くいただきます。

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：自己中心的な妻との生活に疲弊している。

A：奥様との生活の中で、我慢を重ねてこられたようですね。お互いに気持ちがすれ違ったら、できるだけ早く話し合う事ができると良いのですが、何度伝えても相手の態度が変わらないと、話すだけ無駄だと考えがちです。ですがそのまま我慢していると、お二人の関係がどんどん離れていってしまいます。ただ我慢するのではなく、今までと伝え方を変えてみる事。相手が何故行動に変化が無いのか？相手の性格のせいなのか？どう変わって欲しいのかがちゃんと分かっていないのか？など振り返ってみる事。こちらが合わせてばかりで辛い事を伝える事も大切です。うまく考えられない時は、カウンセラー等に相談して一緒に考えてもらう事も方法です。

Q：職場に適應できず悩んでいる。

A：職場の現状や自身で考える適性について話し合い、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、よりよい対応ができるようサポートしました。

家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

女性特有のうつ病に注意が必要な時期

【出産後】産後うつ

産後、一時的にうつ状態になることがありますが、通常は10日ほどで軽快します。しかし、育児の不安や疲れ、孤立でうつ状態が長引き、「産後うつ」になることがあります。産後うつは自覚しにくく、重症化することもあります。早期発見には家族の気づきが必要です。

【特徴的な症状】・不安でいっぱいになる・急にイライラする・なぜか涙が出る
・何もする気になれない・子どもがかわいいと思えない

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。