

こころの元気レター

2025 年
4 月

新年度は、就職や転勤、異動など生活の環境が大きく変わる時期です。この時期は「新年度になり、自分や周囲の環境が変わって落ち着かない」という相談をよくいただきます。一人で頑張りすぎて、つらさを感じる方も多いようです。

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：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：どんな所が自分に合っていないと感じるのかを伺い、それが①興味がないためなのか、②適正として合っていないと思われるのかをお尋ねしました。ご自身がやりたいと思っている仕事は、特に明確にはなっていないが、なんとなく合っていないとされていたので、上記の点を改善できる方法はないか一緒に考えました。最終的に転職を考えるとしても、今の仕事をやっている中で身につけられる能力はないか、と別の視点で眺める事で転職までの期間を有意義に過ごすことができる事をお話ししました。

Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方がない。

A：幼少期の親とのかかわりは、その方の考え方、判断の仕方に大きく影響します。まずは相談者が抱えておられる辛さを、これまでの親子関係の経緯や成育歴を伺うなかで受け止めるとともに、その方の悩みがどこにあるのか着目しました。そのなかで、相談者にとって望ましい親との関係の在り方を話し合い、その為の適度な心的距離の取り方について検討しました。

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。

女性特有のうつ病と対処法

【出産後】産後うつ

【主な対処法】

- 本人：・1人でがんばらない（周囲に育児や家事を手伝ってもらう。悩みや不安を話す）
・訪問看護を活用する（保健センターに訪問看護を頼む。母子手帳に連絡先がある）
家族：・十分にサポートする（休む時間を作るために、育児や家事を手伝う。よく話を聞く）
・受診をすすめる（産後うつが疑われたら、産婦人科などの受診をすすめる）

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。