

こころの元気レター

2024 年
6 月

梅雨の季節は、高温多湿で体調不良となりがちで、雨が續くと気分も滅入りがちです。

この時期は「天候が不安定で、心身に不調を感じてしまう」というご相談をよくいただきます。

不安な気持ちになったり、つらさを感じたら、無理をせず、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：職場の人間関係がうまく築けず、孤立している気がしてつらい。

A：相談者様のつらい気持ちを共感し、そんな中でも何を支えに頑張っているのかを確認しました。家族との生活を支える為に頑張っているとの事だったので、それが実行できている事を賞賛しました。支えになる人やものを持つ事が救いになるので、少しでも味方になってくれる人や、話を聞いてくれる人はいないか？等も確認し、その人とのコミュニケーションを増やすように励ましました。

Q：不登校の子供への学校側の対応に不満が募っている。

A：今までの経緯を伺い、「もっと子供の不登校になった理由を聞いて欲しかった」「友人関係を作れるように手助けして欲しい」「学習の遅れも支援して欲しい」等の親としての想いをお聞きし、学校側の不対応の理由とどんな形なら支援してもらえるかを一緒に考えました。と同時に家庭で子供が安心して過ごせるように、親がまず子供の状態を受け入れる事が大切で、それによって子供への対応の雰囲気が変わり、子供も家庭で安心して過ごせるようになる事をお話しました。

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。

家族にこんな症状があれば「うつ病の疑いあり」

抑うつ気分：元気がない。口数が減った。何でもないときに何故か涙がでてくる。

意欲低下：日常の事をやらなくなる。外見や服装を気にしなくなる。

思考力・作業能力の低下：物事がなかなか決められない。作業の効率が悪くなり残業が続く。

自殺念慮：自分の事を責める発言、生きていても迷惑をかける等と言う

睡眠障害：寝つきが悪い。途中覚醒、朝なかなか起きられない

身体症状：食欲低下、頭痛、吐き気

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。