

こころの元気レター

2024年
12月

日ごとに寒さが増してきて、いよいよ冬本番。12月は、「寒さや師走の慌ただしさに、心身が追いつかない」というご相談をよくいただきます。

少しでも不調を感じたり、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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：ご相談者様は、上司との関係性の中で仕事を断りにくい状況にあるようです。今の状態のままでは、自分が潰れてしまうと感じた時は、勇気を出して相談することが大切です。上司に怒られるのではないかと、自分に能力がないと思われるのではないかと、等ためらうお気持ちがおありなのだと思いますが、伝えないでいると抱え込みすぎて、「うつ病」になってしまったりします。「できません」ではなく、「●●を助けて欲しい、今の状況ではできません」ととにかく伝えてみる事です。口頭で言えない場合は、メールやチャットも利用しましょう。また同僚や先輩に助けを求め、一緒に伝えてもらう事も一つの方法です。最終的には、上司に何と言われても、自分の心を守る事が大切だ、と思いきってしまう事も勇気を出すために役に立ちます。

Q：うつ病で通院中の妻をどのようにサポートすればよいか分からない。

A：妻の治療経緯や現状を伺いながら、治療を支えたい気持ちを受け止め、対応の留意点や本人が安心できる家庭環境の整え方等、夫ならではのサポート方法について話し合いました。

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。

女性ホルモンの変動やストレスが要因

女性ホルモンは、男性ホルモンと比べて分泌の変動が激しく、女性の心と体はその影響を大きく受けます。女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減ると気分が不安定になり、女性のうつ病もこれに関係しています。とくに「月経前」や「出産後」「更年期」はうつ病に注意が必要なときです。

それに加え、女性の多くは結婚や妊娠・出産、育児、介護などで生活環境が大きく変わり、担う役割も増えます。1人で何役もこなすことは、精神的・身体的なストレスが大きく、それもうつ病の一因となります。

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！
専用電話番号は健康保険組合から送付の医療費明細等にてご確認ください。