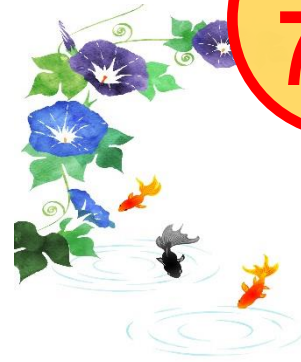


こころの元気レター

2024年
7月

高温多湿の蒸し暑い日が続き、体調不良を感じる方が多くなってきています。この時期は、「暑くなり、気候のせいかストレスのせいか分かりづらい心身の不調がある」というご相談もよくいただきます。

つらいと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、こんなところの相談が…

Q：パート先の同僚との関係に悩んでいる。

A：顔を合わせる事の多い職場の仲間との関係は、たとえ小さなストレスであってもずっと続くため、心の負担になる事が多く、転職の理由にもよくなります。相手を変える事を願うよりは、自分の受け止め方や行動を変えた方が現実的です。貴方が悪いから変えるのではなく、貴方が楽になるために変えるのだと思えば、心も軽くなります。ハラスメント的な行動がある場合は、ためらわずに上司や人事総務に相談しましょう。

Q：反抗的な態度を繰り返す子供への対応に苦慮している。

A：子供の反抗は、自分の意志の表れである事が多いです。今まで自分の意見や主張を抑えていたり、親の意向が強く影響していた場合などに、子供が主体的に考え動くすると反抗になってしまうのです。子供の言い分をよく聞いて、その上で親の意見も伝えるという対応を続けていく事によって、子供も自分が認められている事を感じて、穏やかに話せるようになってきます。

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。

自分や家族に「うつ病」が疑われるときの対処法

うつ病が疑われる症状がいくつかあり、それが2週間以上続いているときは医療機関を受診する

- ・うつ病の診断や治療を行うのは、おもに心療内科や精神科
- ・かかりつけ医でもOK。うつ病の疑いがあれば専門医を紹介してくれる
- ・職場に産業医がいる場合は、その医師に相談してもよい
- ・保健所や精神保健センターなどの公的機関でも、心の病気に関する相談を受けつけている

まずはメンタルヘルスカウンセリング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。