こころの元気レター　　　　　　７月

７月は梅雨の終わりの時期でもあり、天候も不安定で湿度も高い日が続きます。外出するのもおっくうになり、ついつい家の中に閉じこもりがちに…。こんなときはこころもふさぎこみがちになり、メンタルダウンしてしまうこともあります。誰かに話を聴いてもらえる、それだけでこころが軽くなることもあります。なんだかこころが疲れたな…と思ったら、メンタルヘルスカウンセリングに電話です！　ベテランの臨床心理士が適切なアドバイスを行ってくれます。

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も

Q:うつ状態と思われる部下がいるのですが、どのように対応すればよいでしょうか

Ａ：部下に対してのお気遣いは日々大変なことだと思います。今後の対応についての留意点や職場での配慮を考えていくとともに、必要に応じて医療機関受診を促す働きかけについても検討していきましょう。

Ｑ：受験を控えている子どものことが心配です。親としての対応方法をアドバイスしてください

Ａ：まず、お母さん自身が気持に余裕を持つことも大切です。お子さんが落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう、親としてできるサポート方法を考えていきましょう。

Ｑ：加齢とともに気むずかしさが増した母の介護に疲弊しています

Ａ：今までの親子関係や、お母様の性格をお聞きし、日々の対応に苦慮されていることがよくわかりました。あなたのこころの負担を少しでも軽くするため、適度な心的距離の取り方を考えていきましょう。

こころの元気、ワンポイントアドバイス（職場編）

ストレス状態を理解するのが治療への第一歩

強いストレスやこころの病気を抱えている人は、こころやからだが疲れきっています。周囲の人がつらさを理解し、心身の負担を減らすような対処法をこころがけましょう。

重大事項の決定は見送らせる　→　こころが弱っているときはマイナス思考になっています。冷静な判断力も低下しているので、「転職」「退職」など、人生における重大な決定をできるだけさせないようにしましょう。「今は疲れているから、元気になってから考えてはどうだろうか？」と言って、決断を先送りさせるようにしましょう。

こころが疲れたな…と思ったら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。