

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝晩はすっかり涼しくなりました。暑さから解放されほっと一息といったところですが、猛暑をかうじて乗り切ったものの、9月に入って心身の疲れが出た、といったご相談をたくさんいただきます。身体がだるく、なにもする気がおこらない、なにをしても興味が湧かない、といった症状は、こころが疲れているためかもしれません。そんなときは、メンタルヘルスカウンセリングに電話です！ 臨床心理士が疲れたところをほぐしてくれます。

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：兄弟の間でトラブルが生じ、対応に困っています

A：トラブルの経緯をお話いただき、あなたのご苦勞がよくわかりました。今後の対処法を検討するとともに、あなたが兄弟に振り回されずに過ごすための対応と留意点について、一緒に考えていきましょう。

Q：家事や育児が大変で、疲弊感がつのり気持ちが落ち込んでいます

A：家事・育児は大変な仕事ですが、あなたが倒れてしまっってはなんにもなりません。心身の負担を軽減することも必要ですので、がんばりすぎないようにしましょう。また、心療内科など専門医療機関を受診してみるのもよいでしょう。

Q：認知症がうかがえる母の介護に悩んでいます

A：毎日の介護は大変なことだと思います。認知症がうかがえるとのことなので、まずはお母さまの専門医療機関での受診を含めた対応を検討してみましょ。また、あなたの負担が大きくなりすぎない範囲で、介護を続けていく工夫について考えてみましょう。



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、こころやからだに疲れきっています。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。

相談内容は他の人に話さない → ストレスやこころの病気に苦しんでいる人は、職場の仲間に知られてしまうことを恐れている場合が多いものです。相談された人は、その気持ちを察してあげましょ。そして、決して相談内容を他の人に話さないようにましょ。こころが疲れている人のよくなりたと思う気持ちを支えてあげてください。対応に悩んだときは、まずメンタルヘルスカウンセリングに相談してみましょ！

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。