

秋を身近に感じる時期になりましたが、季節の変わり目はこころの健康にとって注意が必要です。環境の急激な変化や日照時間が短くなることで、うつ病に似た症状がでることがあります。また、秋雨前線等により天候不順や雨の日が続くと、自律神経が影響を受けて身体とこころに大きな負担をかけます。日射量の少ない時期は、太陽の下で過ごす時間を増やすことがこころの健康対策の基本ですが、雨や曇りの日に体調不良が続くと感じたら、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

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も

Q：毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂うつ感が募りどうしてよいか分からなくなります

A：落ち込んだ気持ちをかかえ、ご自分ひとりで悩まれていることはさぞつらいことだと思います。でも、ご自身の気持ちの波を把握されていることはすばらしいことです。つらいと感じる時期には決して無理をせず、休養を心がけるようにしましょう。

Q：仕事が思うように進まず、自分は不要な人間のような気持ちになり、つらくて仕方ありません

A：お仕事の内容や職場の状況をお聞きし、あなたのつらい気持ちがよく分かりました。まずは当面の打開策を検討するとともに、前向きに仕事に取り組んでいくためにはどのように気持ちを切り換えたらいかがを一緒に考えていきましょう。

Q：思春期の子どもと衝突ばかりして精神的に参っています

A：これまでのお子さんとの関係をお聞きしましたが、さぞお心を痛めていたことだと思います。まず、衝突を避ける工夫を考えるとともに、あなたが精神的に落ち着くまでしばらく心的距離をとってみてはいかがでしょうか。



こころの元気、ワンポイントアドバイス(こころの病気について知っておこう)

▼非定型うつ病

従来のうつ病にはあてはまらないため、「非定型」と呼ばれています。最近では「新型うつ病」と呼ばれることが多いようです。20～30歳代に多く見られる傾向があります。典型的なうつ病同様、気分の落ち込みはありますが、趣味や好きな活動をしているときは気分がよくなって、一時的にうつ症状が軽くなります。

非定型うつ病が疑われたら → 典型的なうつ病では不眠や食欲低下、自責感がよくみられますが、非定型うつ病では過食や過眠、他人を責めるといった症状が目立ちます。身体症状として、手足のだるさ、重さを感じる強い疲労感をとまることが多いようです。このような症状が続くようなら、まずメンタルヘルスカウンセリングに相談してください！

こころが疲れたな…と感じたら、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。