

3月は進学や就職、職場の異動など、生活環境が大きく変わる時期です。うれしいはずの進学や昇進ですが、環境や仕事内容の変化がこころと身体に負担をかけて適応できなくなったりすることがあります。家族や周囲から喜ばれるほど本人は逃げ場がなくなっていっそう苦しくなり、これを放置しておくところの病気に進行してしまうこともあります。環境の変化に疲れたな、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：子どもの夫婦関係がうまくいかないようで、親としてどのように対応したらよいか悩んでいます**

A：事情をお聞きし、あなたがお子さんの夫婦関係に心を痛めていることがよくわかりました。お子さんの夫婦関係を修復していく過程において、親としてできるサポートや、本人の意思を尊重しつつ見守る心構えについて考えていきましょう。

**Q：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮しています**

A：詳しい経緯や、日々の事情をお聞きしましたが、あなたが職場でつらい毎日を送っていることは大変なことだと感じました。まず上司の言動を振り返り、上司の方の性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を一緒に考えて行きましょう。

**Q：夫婦関係がぎくしゃくしてしまい、孤独感が募ってつらい毎日を送っています**

A：これまでの夫婦関係を伺い、あなたが孤独感に悩んでいることがよくわかりました。なによりもあなたが夫婦関係を改善したいという気持ちを夫に伝えるための工夫を一緒に考えて行くとともに、あなたご自身が自分なりの生活の楽しみ方を見いだすことの大切さを再確認してみましょう。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス

### ▼どこかにストレス症状が顔を見せてはいませんか？

ストレスを受けて精神的に疲れると、身体に不調が現れることがあります。トラブルや悩み事があったとき、眠れない、胃が痛いといった経験はありませんか。このような症状があるときは、ストレスがあなたをむしばもうとしている危険信号。原因となっているストレスを早く取り除くようにしましょう。

**こころの疲れが身体の症状となって現れていませんか？** → 多くの人は、ストレスがたまっても「たいしたことはない」と無理をしがちです。でも、その無理が身体のひずみとなり、肩こりや胃痛といった身体の不調として現れます。疲れやすくなったり、急に激痛が走ったりするときは、身体の疲れがピークにきているのかもしれませんが、身体は正直なので、その症状をチェックしてみましょう。

▶厚生労働省・職場のストレスチェック ⇒ <http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>

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。