

いよいよ夏本番。蒸し暑く、熱帯夜が続くこの時期は、夏バテ気味なのに夜は熟睡できない、ということはありませんか。良質な睡眠は身体にもこころの健康にも必要なものです。寝室の温度は高すぎても低すぎても寝つきや睡眠の質に悪影響を及ぼします。また、夏休みのお子さんは、普段と異なる生活リズムにより「睡眠覚醒スケジュール障害」をおこし、昼夜が逆転してしまい、新学期には不登校になってしまうこともあるので注意が必要です。この時期よく眠れず、体調もこころもスッキリしないと感じたら、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：最近不眠気味な日々が続いていて、悩んでいます

A：眠りたいのに眠ることができないということは、とてもつらいことです。寝室の環境整備や、ぬるめのお風呂にゆったりつかるなど、入眠時のリラックス方法を取り入れてみてください。また、今の状況が長期に及ぶようであれば、無理せず医療機関の受診も考えてみましょう。

Q：対人関係のストレスで気持ちが不安定になっています。不安が強く、一人で外出することが難しくなっているのですが、どうしたらよいでしょうか？

A：気持ちが不安定になった経緯や、現在の心身の調子を伺い、あなたが思い悩んでいることがよくわかりました。まずは不安の背景にある要因を整理してみましょう。その上で、現在とくに苦慮している事柄に的を絞り、あなたの不安を和らげることができる対策を一緒に考えていきましょう。

Q：職場でのちょっとした音でも気になるようになり、仕事が手につかなくなって困っています

A：これまでの経緯を伺ったところ、音に敏感になってしまうのは、仕事の忙しさや職場での人間関係の悪化がストレスになっているようなので、上手なストレスの発散方法を一緒に考えましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：ストレスコントロールのツボ

行動をいつもと変えてみるという対処法

ストレスと上手につき合うためには、普段の自分の行動パターンや物ごとへの対処の仕方を変えてみるのも一つの方法です。例えば、気持ちを努めて前向きに保とうとすることで、新しい展開が訪れるかもしれません。沈み込んでしまわないようにいろいろな方法を試してみましょう。

▶ **聞き上手になりましょう**：相手の話を最後まで聞かず、「でも」「しかし」と話の途中でさえぎってしまい、自分の判断や結論ばかりを押しつけてはいませんか。最後まで人の話をよく聞いて、それから自分の意見を述べるようにしましょう。人の意見を拒絶する態度は必ず自分にも返ってくるものです。

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！

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。