

2015年1年間の自殺者数は2万3971人でした。6年連続で減少していますが、少ない数字とはとてもいえません。現代はストレス社会といわれていますが、自殺とストレスは密接な関係にあります。ストレスを内側にため込んでしまうと、こころの病気に発展し、取り返しのつかない事態になることがあるのです。「自分は大丈夫」その確証はどこにもありません。こころの病気は誰にでも起こります。悩みを誰かに聞いて欲しい、と思ったら、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：夫がふさぎ込みがちになりました。どうやら仕事上の悩みを抱えているようです。どのようにサポートしていけばよいでしょうか？

A：ご主人の仕事内容や抱えている悩みをお伺いし、ご主人の大変さや、あなたのご心配されていることがよくわかりました。あなたの立場でできる具体的なサポート方法を考えるとともに、ご主人の心理状態を推測しながら関わる上での留意点を検討していきましょう。

Q：気力の落ち込みがうかがえる子どものことを心配しています。親としてなにかできることはないでしょうか？

A：気力が落ち込んでいるお子さんを見守っていることは、親としてとてもつらいことだと思います。お子さんの気力が落ち込むようになったきっかけや、現在の生活の様子を伺いましたが、専門医療機関への受診が望ましいと思われます。お子さんへの受診を促す働きかけ方を一緒に考えていきましょう。

Q：愛する人と幸せな結婚をしたと思っていたのですが、結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいます

A：結婚生活の経緯をお伺いし、あなたの苦しみがよくわかりました。あなたの希望と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や、希望を実現するためにできることについて話し合ってみましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも良好な人間関係を築くには、円滑なコミュニケーションが欠かせません。コミュニケーションがうまくいかないと仕事はスムーズに進まず、作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

▶ **相談ごとはテキパキと簡潔に**：悩みごとがあるときは、まず誰かに相談してみましょう。悩んでいるときは小さなことまで気になってしまいがちですが、要点をできるだけ簡潔に伝えるようにしましょう。要点を伝えることで、相手もアドバイスがしやすくなります。

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覧ください。