

3月は、働く人の多くにとっては年度末。業務量も多くなり、時間にせかされ強いストレスがかかる時期でもあります。適度なストレスは自分を奮い立たせてくれたり、元気づけてくれたりと、かえってよい刺激になりますが、ストレスが大きすぎてうまく処理できなくなると心身にさまざまな症状が現れます。集中力がなくなった、寝つきが悪くなった、飲酒や喫煙量が増えたなどの状態が続いたら、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：高齢の父が遠方で一人暮らしをしています。様子を見に行くこともなかなかできないのですが、今後介護等が必要になったとき、どう対処することができるのか心配しています

A：現状をお伺いしましたが、あなたがお父様の今後を案じていることがよく伝わってきました。まずは、お父様の意向を確認しつつ、遠方に住みながらあなたにできるサポート方法や緊急時の対応策等を具体的に考えていきましょう。

Q：親しい友人から夫婦関係の悩みを相談されています。何とか力になってあげたいのですがどうしてよいかわからず、対応に苦慮しています

A：友人の力になりたいと思うあなたの気持ちを大切にしてください。相談に対応するときには、あなたの負担にならない範囲で本人の気持ちを受動的に聴く姿勢で対応することが、友人のこころの支えになると思います。また、あなた一人で抱え込まず、カウンセリング等の利用を勧めてみてもよいのではないのでしょうか。

Q：私は当事者ではないのですが、子どもの親同士のトラブルに巻き込まれて悩んでいます

A：トラブルの経緯をお聞かせいただきましたが、あなたが苦慮されていることがよくわかりました。これ以上巻き込まれない方策として、しばらくは当事者と意識的に距離をとって様子を見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

▼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。

▶ **怒りをぶつける前に一呼吸おこう**：怒っているときは、感情的になってしまい、相手に怒りをそのままぶつけても問題は悪化するだけです。怒りが沸いたときも、自分は何が不満なのか、一度落ち着いて考えてみましょう。相手に感情ではなく、怒りの原因を伝えることが解決につながります。

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らんください。