

4月はスタートの月。職場や学校など、新しい環境に適応するのに苦労している相談が多く聞かれます。こころにとっても春は不調が起こりやすい季節でもあります。気温の変化、天気の変化が激しいこの季節は、自律神経が変化に対応しきれず、こころが不安定になってしまいます。対応策としては、正しい睡眠と正しい食事、規則正しい生活のリズムです。それでもこころのバランスを崩してしまったら…、まず、メンタルヘルスカウンセリングに電話してみましょう！

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：最近友人との価値観が合いません。今後のつきあいをどうしたらいいですか？

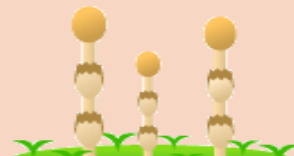
A：お互いの価値観の違いを尊重しつつ、折り合い点を見いだす工夫を話し合うとともに、適度な距離をとってみることも良好な関係を維持するひとつの方法ではないでしょうか。

Q：職場の人間関係がうまくいかず、孤立しているような気がします

A：それはつらいですね。まず、あなたにとって望ましい職場の人間関係を考え、その実現のために工夫できるコミュニケーションの図り方を一緒に考えましょう。

Q：部下が悩みを抱えているようだが、どう対応したらいいでしょうか？

A：善後策を考える上でも部下の現状を把握することが大切なので、一度話を聴く機会を設けてはいかがでしょうか？ 対応が難しいと感じた場合は、ご自身で抱え込まず専門機関へ橋渡ししてみてください。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

職場にこころの疲れている人がいたら…

職場の仲間はいっしょにいる時間が長いので、行動や態度の変化にも気づきやすいもの。いつもと様子が違うと感じたら、見過ごさないようにしましょう。まずはじっくり話を聴くことが大切。その注意点は、

- じっくり話を聴き、否定しない。
- お酒席に誘うのは逆効果。
- アドバイスや激励もいっそう追いつめてしまう場合があるので、避ける。

やはり様子がおかしい、と感じたときはぜひメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

こころが疲れたな…と思ったら、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。