

5月はまだまだ天候不順な時期で体調もこころもバランスを崩しがち…。大型連休もあり、ご家族と過ごされる時間が多くなるためか、家族関係でストレスを抱えているというご相談が多くなります。そして忘れてはならないのが「5月病」。生活環境がガラリと変わって一段落ついたときがご用心！新しい環境や生活に何とか適応しようと焦ってはいませんか？ まずはのんびりいきましょう。それでもこころのバランスを崩してしまったら…、まずは、メンタルヘルスカウンセリングに電話です！

## 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：職場環境が変わり順応できないのですが…**

A：からだの不調はありませんか？ 職場でのお話をお聞きすると大変な様子が伝わってきます。うつ状態に陥っている可能性もありますので、専門医療機関の受診も考えながら今後の対応を一緒に考えましょう。

**Q：ストレス解消にギャンブルにはってしまうのですが…**

A：ギャンブルに依存してしまうことに気がつかれていることは大切です。ギャンブルに依存せずストレスを解消する方法を具体的に話し合い、できることから試してみましょう。

**Q：子どもが摂食障害なのですが、どう対応したらいいのでしょうか？**

A：これまでの経過や現状を伺いましたが、ご苦労されましたね。これまでの対応を振り返りながら一歩進んだ改善の方策を一緒に考えていきましょう。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス

家族がこころの病気かな、と思ったら…

家族のこころの病気にいち早く気づいてあげられるのも、一緒に暮らす家族です。現状をしっかり受けとめ、サポートしていくことで、大切な家族のこころの健康を守りましょう。サポートの注意点は…

- 普段からコミュニケーションをとり、こころの SOS に気づきやすい環境を整える。
- 不可解な言動があっても状況を理解し、辛抱強く受け止める。
- 回復・復帰をあせらず気長に治療に取り組める環境を整える。

**家族の様子がおかしい、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。