

蒸し暑い日々がつづき、天候もすっきりしない6月は季節柄か、体調が優れないため精神的にも不調に陥っているというご相談が多いようです。こんなときは、体を動かしてリフレッシュしたいところですが、雨が降ってはそれもままなりません。そこで、自分なりの対処法を見つけてみましょう。のんびりお茶を飲むのもよし、アロマで気分転換することもおすすめです。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：うつ病で通院しています。人とのつきあいが負担になっているのですが…

A：ご自身が一番つらいと思います。今は体にも、心にも過度に負担をかけないことが大切です。人のおつき合いがご自身の負担に感じるのであれば、一時的に距離をおいてみてもいいのではないのでしょうか。

Q：義母との関係がうまくいかず、ストレスがたまってしまいます

A：義母さまとのこれまでのご関係はどのようなものでしたか？ ご自身の負担が少ない範囲でお義母さまと折り合うための方法や、当面のストレス解消方法について考えていきましょう。

Q：職場の人間関係に悩んでいます

A：それは日々つらい思いをされていますね。あなたが働きやすいと思う職場の人間関係のあり方はどのようなものですか？ それを実現するために必要なコミュニケーションのほかり方や、職場の人たちとの適度な距離の取り方を検討してみましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

自分でできるセルフケアのポイント

ストレスは悪いものばかりではありません。ときにはストレスをバネに頑張ることもできるのです。ストレスを解消するだけでなく、ストレスと上手につきあえる柔軟な適応力を身につけましょう。

- 他人と過去に目を向けないように心がけましょう
ストレスに悩む人は「もし〇〇さんがいなかったら…」とか「もしあのとき違う選択をしていたら…」と悩みます。でも、過去のことや他人を変えることはできません。こんなときは自分が変わるチャンスだと前向きに考えるようにしましょう。

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。