

7月は、学校生活の区切りの時期でもあるためでしょうか、お子さまの教育やしつけに関する質問が多くなります。子供の悩みを受け止めることも大切ですが、ご自身が疲れてしまってはなんにもなりません。いつでもすぐに相談できる人がいれば心も軽くなるのですが、なかなかそうもいきません。そんなときこそメンタルヘルスカウンセリングに電話です！ ベテランの臨床心理士が適切なアドバイスを行ってくれます。

## 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: 子供に学習意欲が見られず困っています

A: それは心配ですね。まずはお子さまの様子をお話ください。お子さまの意欲を引き出す働きかけの工夫を検討するとともに、ご本人の気持ちを聞く機会を持ってみましょう。

### Q: 幼年時に愛情を受けた実感がなく、劣等感に悩んでいます

A: 劣等感を抱えるつらさははかりしれません。生い立ちやご両親との関係を振り返り、あなた自身が自己を高めていくための対策や気持ちの切り替え方についてお話ししましょう。

### Q: 仕事が思うように進まず、つらくて仕方がありません

A: 仕事や職場の状況はどのようなものですか？状況分析をした上で、当面の打開策を検討するとともに、前向きに仕事に取り組んでいくためにはどのように気持ちを切り変えればよいか話し合います。



## 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。

- ストレスをためこまないようにしましょう  
 ストレスはできるだけ前向きに受け止めるのが得策。「つらいのは私だけじゃない。ストレスはあって当たり前」と開き直ることも大切です。自分がストレス状態にあるときは、素直に認めて上手に発散する工夫を見つけましょう。旅行や趣味など日常から離れた時間をつくるのがポイントです。

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。