

8月は、夏休みに帰省される方が多いためか、ご家族やご親戚関係でストレスを感じている、というご相談が多くなります。相手を変えることは難しいけど、自分の考え方を少し変えれば気持ちが軽くなる場合があります。とはいえ、自分の考え方を変えることもそんなに容易ではありません。こころの整理に行き詰まってしまったら…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：親が何に対しても干渉してくるので、疲れ果てています。

A：これまでの親子関係はどのようなものでしたか？大変なことも多々あるとは思いますが、あなたにとって負担にならない親との適度な距離の取り方や、干渉をうまく受け流す工夫について考えていきましょう。

Q：恋人と今後どのようにつき合っていけばよいか悩んでいます

A：これまで相手の方とはどのようなおつき合いをしてきましたか？とくにお悩みの点を整理してみて、あなたが今後相手とどのような関係を築いていきたいのかについて考えていきましょう。

Q：今の仕事が自分に合っていないような気がしてイライラしています

A：悩まれている点を一度整理してみましょう。あなたの仕事観や適正について話し合うことでよりよい方向性を見いだせるよう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

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。

- こころのSOSを見逃さないようにしましょう
 ストレスがたまってくると、こころやからだになんらかの症状が現れます。これがこころのSOSです。最初は気分の落ち込みなど精神面に出やすく、次に疲れやすいなど身体面に症状が現れてきます。いずれも特異な症状ではないため、自分では気づきにくいものです。もし周りから「様子がおかしい」と声をかけられたら、自分のストレス状態をチェックしてみましょう。

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。