

猛暑が過ぎ去り、空の高さや、集く虫の音に秋を感じる気候となりました。こころも軽くなり行動的な季節といえますが、周りが楽しそうだと、かえって気分が沈んでしまうこともあります。また9月は夏休みが終わり学生生活が始まったためか、教育やしつけに関するご相談が多くなります。ご自分やお子さんのこころのSOSを見逃さないでください。少しでも不調に気が付いたら…、まずは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: 気力の減退がつづいており、仕事にも支障がでてきています

A: おつらい気持ちはよくわかります。最近の様子を伺うと、うつ状態である可能性があります。休養を心がけるとともに、無理せず一度医療機関を受診してみたいかがでしょう。

### Q: 神経症で通院中の子供への対応が適切にできているか不安でたまりません

A: お子さまの治療経緯をお聞きしたところ、ご本人の調子に合わせて適切に対応できていると思います。あなた自身が疲れてしまっただけではいけないので、気持ちに余裕が持てるよう考えていきましょう。

### Q: ひとり暮らしの生活が寂しくてたまりません

A: 最近の生活状況はどのようなものですか？ まずは一人で過ごす時間を充実させて、日常生活の中での楽しみを見つけながら過ごすための工夫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

### 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。

#### ● 運動習慣をもちましょう

運動することで心身の疲労が解消され、ストレス状態は軽減されていきます。土曜日、日曜日にまとめて運動するのではなく、毎日15分でもいいので、からだを動かす習慣をつけるのがポイントです。運動をするときは自分のために体を動かしているんだという意識をもちましょう。朝起きたときに軽く体操をしたり、お風呂上がりストレッチをするのもいいでしょう。

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。