

紅葉も深まってきましたが、普段何気ない風景の中にも“秋”を感じる季節となりました。この時期は、年末までもう一頑張り！と張り切っていらっしゃる方も多いと思いますが、自分でも気づかないほど頑張り過ぎて疲弊してしまう方や、異動の時期でもあるためか職場や生活環境の変化に適応できず困っている方が多くなります。少しでもこころの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:私の上司は感情の起伏が激しく、その対応に苦慮する毎日です

A: 今までの経緯をお話いただき、あなたのお気持ちはよくわかりました。受け入れることは難しいのですが、上司の言動を振り返りながら、その性格傾向や言動の特徴をより理解できるようにつとめ、今後の対応を一緒に考えていきましょう。

Q: 交際相手に結婚を申し込まれていますが、迷いがあり踏み切れません

A: 今までのおつき合いはどのようなものでしたか。ご結婚を迷っておられる気持の原因がどこにあるのかを見つめ直しながら、よりよい選択ができるよう考えてみましょう。

Q: 夫の浮気をどうしても許せずに苦しんでいます

A: お話しをお聞きし、あなたのどうしても許せない苦しさがよくわかりました。ご主人への複雑な感情を無理に抑え込むことなく、時間をかけて気持ちを整理していきましょう。



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。

- 食事を“エサ”とせず、ゆっくり楽しんで食べましょう
食事はおいしく味わい、食べているのを意識することが大切です。イライラしながら食べたり、仕事をしながら食べると、胃液の分泌が悪くなり消化も悪くなってしまいます。食事は生きていく基本です。1日3食、バランスのとれた食事をきちんとと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。