

あと一月で今年も終わり…と感じる月になりました。もうひと頑張り！と意気込めればよいのですが、今年ずっと頑張ってきたけれど、最近心身の調子が悪くて疲れを感じる…という方も多くなってきます。頑張ることも大切ですが、一息つくことも大切です。なんだか最近ぐっすり眠れない、など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:子どもが登校をいやがり始め、心配でしかたありません

A:心配されるお気持ちはよくわかります。まずはむりやり登校させるよりも、お子さんの気持ちに寄り添って対応することが大切です。お子さんと接する際の心構えについて考えていきましょう。

Q:仕事上の悩みを抱えている様子の同僚へのサポート方法を教えてください

A:お話しをお聞きし、同僚の方への気遣いがよくわかりました。ご本人の気持ちに添って心情を聴く姿勢で対応するなど、あなたの立場でできるサポート方法を話し合みましょう。

Q:学校の役員を引き受けていますが、意見が合わない人への対応に困っています

A:ご自身でもいろいろと工夫されてこられたのですね。お互いの意見の相違点を尊重しながら物事を進めていくための接し方や言葉のかけ方についていっしょに考えてみましょう。



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。

● 休養を大切にしましょう

休日は家でごろごろするのが一番、という人も多いはず。でも休養とは、ぼーっとすることではなく、意識してゆったりと過ごし、こころに栄養を与えることです。音楽を聞く、花を育てる、野菜を作るなど仕事を離れて自分に贅沢な時間を与えて気分転換することこそ、本当の休養なのです。

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。