

年末年始は、慌ただしさと華やかさが一度にやってきます。忙しさに紛れているときはいいのですが、突然燃え尽きてしまったり、周りが華やかであればあるほどひとりぼっちのような気になることも…。自分は大丈夫！と思っけていても、だれもがちょっとしたきっかけでこころの病気になることがあるのです。少しでもこころの不調サインに気が付いたら…、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: 夫の言動に、自分へのいたわりが感じられず、不満がつのっています

A: 今までの生活ぶりや、日常のやりとりをお伺いし、あなたのお気持ちはよくわかりました。言動に配慮してもらえるようにするため、話し合える機会を持つことが大切です。その働きかけ方を一緒に考えていきましょう。

Q: 部下への対応で悩んでいます。適切な対応方法をアドバイスしてください

A: お悩みをお聞きし、あなたの心労が伝わってきました。部下の方と良好な関係を保ちつつ的確な指導を行いたいと考えることは大切だと思います。あなたの目的を達成するため、具体策を検討していきましょう。

Q: 反抗的な態度を繰り返す子どもへの対応に苦慮しています

A: お子さまの対応に苦慮され大変な毎日を送っておられるのですね。反抗期の子どもへの対応に留意する点と、適度な親子の心理的距離の取り方についてお話ししましょう。



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。

● 友だちや相談相手をもちましょう

自分が抱えている苦しさやつらい気持ち、腹のたつことを話せる相手がありますか？ 信頼できる人に話すだけで心の重荷は軽くなるものです。友だちや家族のように話を聞いてくれる人を「精神的サポーター」といいます。友だちづきあいが苦手だったり、家族関係が希薄な場合は、メンタルヘルスカウンセリングに相談することを考えましょう。

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。