

1月は年末年始に帰省された方から、家族や親戚に関するご相談が多くなる傾向があります。家を離れ、久々の我が家、懐かしい方々との再会のはずが、家族とどのように接していいか分からなくなってしまったり、自分だけ独りになってしまったような疎外感に悩むことがあります。ちょっとしたきっかけで心の修復が可能なこともあります。人との接し方に悩んだときは…まず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おこなってくれます。

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: 気持ちの落ち込みが続いている夫のことを心配しています

A: 状況をお聞きし、ご心配されていることがよく分かりました。そのご様子だとうつ状態であることが考えられますので、ご家庭での配慮や対応の留意点をお話しするとともに、ご本人に医療機関の受診を促す工夫を考えていきましょう。

Q: 将来のキャリアプランが思うように立てられず、不満を感じています

A: 思うようにプランが立てられないお気持ちはつらいと思います。あなたが希望する職種や適正について一度整理し、現時点でできることを一つずつ確認していきましょう。

Q: パニック障害で通院しています。日常のストレスが多く、気持ちが不安定になりやすく困っています

A: まずは当面のストレス解消法を検討してみましょう。でも、無理をしてはいけません。あなたが安定した気持ちで過ごせるような対処法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。

● 良質の睡眠をとりましょう

睡眠は脳と体の休息です。毎日、十分な睡眠をとることはとても重要なのです。朝、気持ちよく目覚めることができれば、良質の睡眠がとれていることとなります。睡眠時間が不規則だったり、寝る直前まで仕事をしていたり、寝る前にコーヒー、紅茶などカフェインの多い飲み物を飲んだりしていませんか。思い当たる方は、問題点を改善して、良質な睡眠を目指しましょう。

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。