

日没がだんだん遅くなり、寒さの中にも春の兆しを感じられるようになってきました。この時期は年度末が近いことや、受験の時期でもあることから、業務の忙しさにまいつている方からや、お子さまの学業に関する相談が多くなります。いずれにしても、こころが元気でなくては本当の力を発揮することはできません。周りにいる方も、ちょっとでも普段と違うと気づいたら…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: 受験を控えた子供の気力がおち込んでいるようで心配です

A: お子さんの気力が落ち込むようになったきっかけや、最近の生活の様子をお聞きしたところ、専門医療機関の受診が望ましいと思われます。お子さんに受診してもらえよう、働きかけ方を一緒に考えましょう。

Q: うつ病で通院中ですが、過去のつらい出来事を繰り返し思い出してしまいます

A: 過去の出来事を伺いましたが、未消化なまま抱え続けてさぞつらかったと思います。現在の心身の負担を少しでも軽くするためにどのように気持ちを切り替えていけばよいか話し合っていきましょう。

Q: アルコール依存症ではないかと不安です。医療機関に受診したほうがいいですか

A: 最近のご様子をお聞きすると、アルコール依存症がうかがえます。ご自身もお気づきになられ、医療機関に受診する意志もおありなので、早めに専門治療を受けられることをおすすめします。



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。

● こころに栄養を与える遊びをしましょう

遊ぶことはこころの潤滑油です。遊びによってこころや体からストレスが離れていくこともあります。忙しいといわずに、ちょっとしたこころがけで遊ぶ時間をつくってみましょう。でもお酒にたよるのはNG。できれば絵を描く、音楽を聞きに行く、スポーツをするなどこころに栄養を与える遊びがおすすめです。遊ぶ気力もなくなったら…まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

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。