

災害や先行きの見えない不安で、ストレスをため込みやすい状況がつづいています。自分は大丈夫、と  
思っている、自分では気が付かないうちに心に疲れがたまり、行動に現れてきているかもしれませ  
ん。気持ちに不安や焦りがあると、忙しく走り回ったり、落ち着いて何かをすることができなくなっ  
てしまいます。なんだか普段と違うな、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: 夫の言動に、自分へのいたわりを感じることができず、不満がつづいています

A: 日常のご夫婦のやりとりをお聞きし、あなたのご不満はよくわかりました。まずは言動に  
配慮してもらえるよう話し合う機会を持ちましょう。話し合いを持つための働きかけ方を  
一緒に考えていきましょう。

### Q: 子供の親同士のトラブルに巻き込まれ、悩んでいます

A: トラブルの経緯をお聞きしましたが、さぞ大変だったと思います。今後はこれ以上巻き込  
まれない方策として、しばらくは当事者と意識的に距離をとって様子をみてる具体策を  
検討しましょう。

### Q: 上司とのコミュニケーションがうまく取れず、悩んでいます

A: あなたにとって望ましい上司との関係性はどのようなものですか？ 望むべき具体的な関  
係を整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を考えてみまし  
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。

- ストレスをためないこころの持ち方  
ストレスはできるだけ前向きに受け止めるようにしましょう。そのためには、「つらいのは私だけじゃな  
い。ストレスはあって当たり前！」と開き直ることも大切です。「ストレスなんてない」というやせ我慢も禁  
物です。自分がストレス状態にあることを認めて上手に発散するようにしましょう。発散のポイントは日  
常から離れた時間を持つことです。

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。