

4月はいろいろな意味で変化の多い月です。入学、転勤、昇進など期待と不安でいっぱいの方もいらっしゃることでしょう。本来うれしいはずの入学や、昇進が逆に大きなプレッシャーとなり、こころのバランスを崩してしまうこともあります。「もっと頑張らなくては」とか、「まだまだ大丈夫」と思っている自分では気づかないうちに、こころに疲れがたまっていることがあります。「こころが疲れたな」と思ったら、まずメンタルヘルスカウンセリングに電話してみましょう！

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:精神科通院中の夫をどうサポートしていけばよいでしょうか？

A：ご主人の治療経緯や現在の状態をお伺いしましたが、上手に対応されてこられたと思います。今後は、主治医の指示を確認しつつ、ご主人をどのようにサポートしていくことが一番よいか一緒に考えてみましょう。

Q：職場に適応できず悩んでいます

A：職場の現状や、あなた自身がお考えになっている適性とはどのようなものですか。あなたが適応できないと感じている点と折り合いをつける工夫を検討しながら、職場でよりよい対応ができるように考えていきましょう。

Q：恋人と別れた方がいいのか迷っています

A：これまでのおつき合いの仕方や、別れを考えるに至った理由をお聞きし、迷っておられることがよく分かりました。後悔のない選択ができるよう、焦らず時間をかけてご自分の気持ちを整理していきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス(職場編)

職場のストレス対処法とは…

職場の仲間は、一緒にいる時間をご家族より長いくらいなので、行動や態度の異変にも気づきやすいはずですが、いつもと様子が違うと感じたら、見過ごさないようにしましょう。強いストレスを感じていても、本人が気づいていない場合もあれば、気づいていても自分の評価が下がるのを恐れて相談できずにいる場合もあります。できれば上司が気づかって、相談しやすい環境をつくってあげてください。また、こころの病気を抱えている人がいれば、家族とも連携して支えてあげましょう。

様子がおかしい、と感じたときはぜひメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

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。