

5月は新生活がスタートして一息つく月ですが、“学校生活や職場での環境の変化”になかなか対応できず、疲れが出てくる月でもあります。「5月病」という言葉をよく耳にしますが、このような環境の変化や心身の疲労蓄積によって“やる気がでない”“ふさぎこんでしまう”などの状態を指します。5月病ならそのうち治ると放置しておく、重いこころの病にかかってしまうこともあります。体調不良や気分の落ち込みが続くようなら、まずは、メンタルヘルスカウンセリングに相談してみましょう！

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: 折り合いが悪い同僚とのつき合い方に悩んでいます…

A: これまでの同僚の方との関係をお聞きして、悩んでいらっしゃるがよくわかりました。同僚の方とはある程度仕事上の関係と割り切って、業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の適度な距離の取り方を一緒に考えていきましょう。

Q: いじめを機に学校を休みがちな子供にどう接していけばよいのでしょうか？

A: こころに傷を負ったお子さんに手をさしのべてあげたい気持ちはよくわかります。ただ、あえて介入せず見守った方がよい面と、手を貸した方がよい面があることも事実です。大変難しいことですが、そのバランスがうまく取れるよう考えましょう。

Q: 結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいます…

A: 結婚生活の経緯をお伺いしましたが、あなたの理想と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や理想を実現するためにできることについて話し合っていきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス(職場編)

ストレス状態を理解するのが治療への第一歩

強いストレスやこころの病気を抱えている人は、こころやからだが疲れきっています。周囲の人がつらさを理解し、心身の負担を減らすような対処法をこころがけましょう。

じっくり話を聴いてあげる → こころの病気を抱えている人に必要なのは、自分の話を聞いてもらい、苦しみを理解してもらうことです。それだけでも気分が楽になることがあります。ただし、お酒に誘うのは逆効果。こころとからだの疲れを助長させます。また、アドバイスや激励もいっそう追いつめてしまう場合があるので避けるようにしましょう。

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。