

6月は季節の変わり目の時期です。人のからだやこころは天候や気候に大きく左右されますが、この時期は天候が不順なため体調を崩しやすく、精神的にも不調に陥りやすくなります。こころの不調のサインは、からだの不調からくることも多く、からだのだるさが続いても「ちょっと疲れているだけ」と気にとめずにいると、後ろに隠れているこころの病気を悪化させてしまうことがあります。からだやこころの状態がなんだかいつもと少し違うなど感じたら…、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: 人を信じることができないため、他人との良好な関係を築けず毎日がつらいのですが…**

A: あなたが人を信じられない気持ちはさぞつらいことだと思います。お話しの中で、相手への期待の大きさが不信感に繋がっているとお聞きしましたが、今後は過剰な期待をせずに良好な関係を築くためにできる工夫を一緒に考えていきましょう。

**Q: 価値観が異なる近隣とのつき合いに困惑し、疲れてしまいました。**

A: 詳しい事情をお聞きし、あなたが困惑されていることがよくわかりました。まず、価値観が異なると感じる点を整理してみましょう。そのうえで、あなたの負担が少ない範囲で近所づき合いをするための適度な距離の取り方を考えていきましょう。

**Q: 学習意欲に欠ける子どもにどう対応していけばよいでしょうか？**

A: まず、お子さんの意欲を引き出す働きかけ方の工夫を検討してみましょう。さらに、ご本人の気持ちを聞く機会を持つための具体策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(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。

休養させる → こころの病気には休養が一番です。仕事の負担を減らしたり、休養をとってもらうようにしましょう。ただし、自分は職場にとって必要のない人間のように感じさせてしまうと、かえって症状を悪化させてしまいます。「からだを壊してしまっただけは何にもならない」などの言葉をかけ、職場の仲間として支援しているという気持ちで接しましょう。

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。