

暑さの中にも少しずつ秋の兆しを感じる季節となりました。8月も中旬を過ぎると秋の虫の音を耳にするようになりますが、夏が華やかであればあるほど、秋の寂しさがこころにこたえるときがあります。何もする気になれなくなったり、どうしようもなく寂しくなったり、この世にたった一人であるような気になったり…。そんなときは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疲れたところをほぐしてくれます。

## 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：人づき合いが苦手で、人とのコミュニケーションがうまくとれず、苦しんでいます

A：まず、どうして人づき合いが苦手なのか、いっしょに考えてみましょう。それから気構えずにコミュニケーションを図る工夫を考え、苦手意識を軽減できるよう話し合ってください。

### Q：過重なストレスのためか、体調不良が続いています

A：ストレスの原因をお聞きしましたが、かなり過重なストレスだと思われます。まずは身体検査を受けられ、異常がない場合は心因性の可能性があるため、心療内科など専門医療機関を受診してみましょう。

### Q：反抗的な態度を繰り返す子どもへの対応に苦慮しています

A：お子さんの様子をうかがい、ご苦労されていることがよくわかりました。反抗期のお子さんへの対応の留意点をお話しするとともに、この時期に必要なと思われる適度な親子の心的距離の取り方について話し合ってください。



## 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、こころやからだに疲れきっています。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。

専門機関への相談を勧める → 職場の仲間としてできるサポートをしても、それだけでは対応しきれない場合があります。そんなときは、職場で抱え込まず、カウンセリングなど専門機関に相談することを勧めましょう。また、家族との連携も大切です。連絡を取り合い、職場と家庭の両方でサポート体制をつくりましょう。対応に悩んだときは、まずメンタルヘルスカウンセリングに相談してみましょう！

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。