

酷暑が去り、日中も過ごしやすくなって活動的になる反面、夜になると虫の音が冬の到来を告げているようで、少しもの悲しい気分になることがあります。この時期、ストレスや悩みを抱えていたりすると、なんだかひとりぼっちでいるような気がしたり、誰も相談相手がいないような気分になったりすることがあります。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！ あなたには相談相手がいることを忘れないでください。

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：人と衝突しやすい性格を変えたいと思っているのですが、アドバイスをお願いします

A：あなた自身の自己分析をお聞きし、悩まれていることがよくわかりました。まず、改善したい点を整理し、希望をかなえていくために心がけることを具体的に話し合ってください。

Q：毎年この季節になると気持ちの落ち込みや、憂鬱感が募ってしまいます

A：毎年とのことで、さぞつらかったことと思います。ただ、ご自身が気持ちの波を把握されていらっしゃるので、つらい時期は無理をせずに休養をとるように心がけましょう。また、専門科の医師に相談してみるのもよいでしょう。

Q：夫と仲よく暮らしたいと思っているのですが、コミュニケーションがうまくとれずつらい毎日を送っています

A：コミュニケーションがとれず、悩まれているつらさがよくわかりました。あなたには仲よく過ごしたいという前向きな気持ちがあるので、その気持ちを夫に伝える方策を検討するとともに、そのためにできるコミュニケーションのはかり方を具体的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(家庭編)

治療には家族の理解とサポートが必要です

こころの病気が決して恥ずかしいものではないことを、家族みんながきちんと理解し、治療に取り組みやすい環境を整えるなど、回復への道のりを支えてあげましょう。

辛抱強く受け止める → こころに疲れを抱えているときは、自分で自分がうまくコントロールできません。たとえふだんと違う言動があっても、状況を理解し、辛抱強く受け止めてあげましょう。家族のそうした理解と態度が、本人にとってなによりの安心感となり、回復へのはずみや力になるのです。対応に悩んだときは、家族だけで問題を抱え込まず、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。