

あと2カ月ほどで新しい年を迎える時期になりました。何となく気ぜわしくなるためか、この時期は“職場の人間関係でストレスを抱えている”というご相談が多くなります。上司や部下とうまくコミュニケーションが取れず悩んでいると、ストレスが蓄積し、仕事がうまくいかないばかりか、体調に不調を感じたり、出勤できなくなってしまうこともあります。そんなときは、メンタルヘルスカウンセリングに電話してください！

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：職場の人間関係がうまく築けず、孤立しているようで、つらい毎日を過ごしています

A：あなたの現状を伺い、つらい気持ちがよくわかりました。これからは、あなたにとって望ましい職場での人間関係のあり方を模索しながら、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を一緒に考えていきましょう。

Q：神経症で通院中の子どもへの対応に疲弊しています

A：お子さまの治療経緯や現状をお聞きしましたが、さぞ大変なことだったと思います。親として対応するための留意点やサポートの工夫を考え、あなたが気持ちに余裕を持って対応できるようにしていきましょう。

Q：悩みが尽きないので、毎日が苦しくてたまりません

A：尽きない悩みで毎日がさぞ苦しかったことと思います。しかし、あなたには現状を打開したいとお気持ちがあるので、きっと解決策はあるはずです。尽きない悩みを整理しながら、どういった方法を講じれば効果的に解決できるかを、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(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。

励ますのではなく温かく見守る → 家族として早く回復してほしいという思いで、つい「がんばって」「しっかりしなさい」と叱咤激励してしまいがちですが、本人もがんばりたくてもがんばれずに悩んでいるので、ますます追いつめることとなります。家族はそうした状況を理解し、温かく見守るようにしましょう。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。