

師走を迎え、今年も残りわずかになりました。この時期は、職場でも家庭でも忙しい日々が続くためか、「体調不良に陥ってから気持ちも落ち込んでいる」というご相談が多くなってきます。体とこころは密接な関係にあり、高血圧や糖尿病といった生活習慣病も過剰な精神的ストレスで引き起こされることがあります。体調がすぐれないのにお医者さんについて「もどこも悪くない」と言われたときは、ストレスも疑ってみましょう。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：部下のメンタルヘルスについて相談したいのですが

A：上司として職場のメンタルヘルスにも気を配らなければいけないことは大変だと思います。部下のメンタルヘルスを維持していく上での留意点や面接の方法をお話ししますが、こころに不調がある部下がいた場合、問題をお一人で抱え込まずメンタルヘルスカウンセリングなど専門機関への橋渡し役になってください。

### Q：身勝手な夫への不満がつり、精神的につらくなっています

A：現在までのご夫婦の関係をお聞きし、あなたのつらい気持ちがよくわかりました。今後はご主人との接し方の工夫について話し合うとともに、ご自身の生活の楽しみ方を見いだす気分転換の工夫を考えていきましょう。

### Q：妻の言動に自分へのいたわりが感じられず不満が募っています

A：日常のご夫婦のやりとりをお伺いし、あなたが不満に思っておられる事柄が整理できました。整理できた内容を基に、奥様が言動に配慮していただけるよう話し合いをもつための働きかけ方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。

**受診の勧めは慎重に** → こころの専門医療機関の受診は本人にとってかなり抵抗感があるものです。そんなときは、かかりつけ医やカウンセラーに相談してみたり、さりげなく本を見せるなどして、本人のこころの疲れに対する自覚をうながしましょう。そのうえで、「疲れているのでは？」など本人が抵抗感を持ちにくい表現で受診を勧めてみましょう。対応に悩んだときは、メンタルヘルスカウンセリングに相談してください！

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。