

新年は家族や親族が集まる機会も多く、普段とは違うおつき合いの機会が増える時期です。楽しいはずの再会が、心配りが大変でかえって疲れてしまうこともあります。ひとりになったとき、何もする気力がなくなったり、倦怠感で身体が重くなってしまったり…。そんなときは、こころのクリーニングが必要かもしれません。人付き合いでなんだか疲れたな、と思ったときは、まずメンタルヘルスカウンセリングに電話してください！ こころのクリーニングのお手伝いをいたします。

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：義母との折り合いが悪く、ストレスが溜まってしまい、困っています

A：義母との関係の経緯をお伺いしましたが、つらい毎日を送っておられたことだと思います。これからは、あなたの負担が少ない範囲で折り合うための方法や、当面のストレス解消方法について一緒に考えていきましょう。

Q：人間関係でストレスを溜めやすい性格について相談したいのですが…

A：なぜストレスを溜めやすい性格になったのかを考えたいとのことなので、まず幼年期以来の人間関係やその中で感じてきた思いを整理してみましょう。その中で影響が大きいと思われる部分に注目し、自己理解を深めることができるように考えていきましょう。

Q：不登校の子どもへの対応に悩んでいます

A：不登校のお子さんを抱えるお母さんとして、心労が絶えない日々をお過ごしのことだと思います。まずは登校を強いるよりもお子さんの気持ちに寄り添って対応することが大切です。また、お母さんの気持ちに余裕がないと、お子さんをサポートすることも難しくなってしまいます。お母さん自身も気持ちに余裕を持つことができるための具体策を一緒に検討しましょう。



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。

回復・復帰を焦らない → こころの病気の回復を一番望んでいるのはご本人です。また、治療に専念することで仕事ができなくなったり、家族に負担をかけていることに罪悪感を感じていることもあります。そんなときに周囲が回復を焦ると、本人も気兼ねから無理をしてしまい、かえって回復が遅れることもあります。気長に治療に取り組める環境を整えてあげましょう。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。