

寒い中にも春の兆しを感じられるようになってきました。しかし、この時期は受験シーズン真っただ中で、受験生を抱えているご家庭では、張りつめた雰囲気が重く感じるときでもあります。ご本人もプレッシャーに押しつぶされそうになったり、ご家族もどうサポートしてよいかわからなくなることがあります。こんなときは、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！ 臨床心理士がストレスを解きほぐす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：進路を決めかねている子どものことが心配です。どのようにサポートすればよいでしょうか

A：お話をうかがう中で、あなたがお子さんを心配されているお気持ちがよくわかりました。これからは、自分なりに進路を模索しているお子さんの心情に添って、ご本人にとってよりよい選択ができるよう親としてサポートする方法を考えていきましょう。

Q：最近夫の気持ちが落ち込んでいるようで心配しています

A：ご主人の様子をお聞きしたところ、うつ状態である可能性があります。ご家庭での配慮や対応の留意点を整理するとともに、ご本人に専門機関への受診を促す工夫を一緒に考えていきましょう。

Q：自分の性格が好きになれず、苦しんでいます

A：あなた自身の自己分析をお聞きし、ご自分を好きになれないつらい気持ちが伝わってきました。ただ、お聞きしたところ、よい面もたくさんあると思います。そのよい面にもっと目を向けて、自己評価を高めていくための視点の切り替え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。

子どものこころの病気が増えています → 子どもの行動がいつもと違うと感じても、成長期の過程のことなのか、こころの病気なのかの見分けが難しいため、こころの病気を抱える子どもが急増しています。子どもは気分の落ち込みや身体の不調があっても、こころの病気と結びつけることができないため、行動や態度でしかSOSを発することができません。ふだんから子どもとコミュニケーションをとって、小さなSOSにも気付いてあげてください。もしかしてと思ったら、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。