

3月は寒さもゆるみ、本格的な春の到来が待ち遠しい時期です。しかし、卒業や部署移動、引っ越しなど、家族全員にとってさまざまな環境変化が起こる時期でもあります。急激な環境の変化はこころに大きなストレスを強いることもあり、限界を超えてしまうところの病気へと発展します。なんだかこころが疲れたな、と思ったら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！ 臨床心理士が硬くなったこころ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：恋人から別れを告げられたのですが、あきらめることができず落ち込んでいます

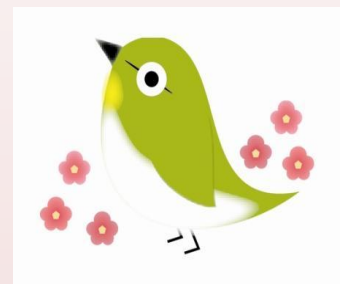
A：交際の経緯をお聞きしましたが、恋人への断ち切れない想いがよく分かりました。こうした想いは忘れようとしても忘れられるものではありません。その気持ちを無理に抑え込まず、時間をかけてゆっくり整理していきましょう。

Q：感情的になりやすい兄弟への対応に苦慮しています

A：まず、ご兄弟の言動を振り返ってその性格傾向を理解できるように考えましょう。その上で、関係改善の方策を検討するとともに、あなたがご兄弟に振り回されずに過ごすための対応方法ついて一緒に考えていきましょう。

Q：子どもが成長して自分の手から離れてしまい、毎日が寂しくて仕方がありません

A：毎日一緒に暮らしていた子どもが急にいなくなることは、取り残されたように感じるのだと思います。しかし、子どもが巣立てたのはこれまであなたが愛情を持って育てた証でもあるのです。このことに自信を持ち、これからは、ご自身の楽しみを見い出す工夫を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。

家族の SOS を受け止めよう → こころの病気に対して社会的偏見や誤解を持っている人も多く、家族の様子がおかしいことに気付きながらも、「うちの家族に限って」とか、「人に知られたくない」と、症状が悪化するまで放置してしまうケースが少なくありません。しかし、こころの病気は決して恥ずかしいことではありません。身体が病気になるように、こころも病気になるのです。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。