

4月は進学や就職で新しいスタートを切った方も多いと思います。期待と不安を胸に新しい環境へ飛び込んだものの、職場や生活環境の変化に戸惑ってしまうこともよくあります。上手にストレスを発散することができれば変化も楽しく感じられますが、無理を重ねストレスを溜めてしまうとまず体の不調となって現れます。不眠や食欲不振が続くようなら、こころの疲れを疑ってみましょう。なんだか疲れたなどと思ったら、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！

## 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：職場環境の変化になかなか慣れず、つらい毎日を送っています**

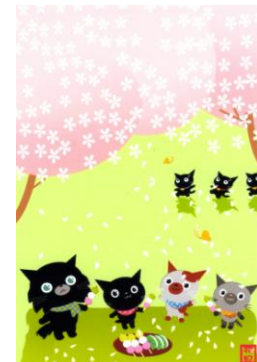
A：慣れない環境で毎日を過ごすことは、とてもつらいことだと思います。職場の現状やご自身が考える適性を整理しながら適応できないと感じている点と折り合いを付けるため、今は焦らずにご自分のペースで環境に適応していくための工夫を考えていきましょう。

**Q：最近、何事に対しても気力が湧かず、将来への不安ばかりが強くなって落ち込んでしまいます**

A：最近のご様子を伺いましたが、あなたのつらいお気持ちがよく分かりました。先々のことを考えて不安を募らせすぎず、今できることに目を向けられるような工夫を一緒に考えていきましょう。

**Q：夫が浮気をしているのではないかという猜疑心をぬぐえません**

A：ご主人とのこれまでの経緯をお伺いし、ご主人への複雑な想いが伝わってきました。猜疑心がよけいに信頼関係を損ねてしまう悪循環になることもあるので、ご主人に直接気持ちを伝える働きかけ方を検討していきましょう。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス（こころの病気について知っておこう）

### ▼うつ病

うつ病は誰でもかかる可能性があり、「こころの風邪」とも呼ばれています。憂うつな気分をはじめとした症状が精神面、身体面に現れます。うつ病になりやすい性格に、きまじめ、几帳面、責任感が強いなどがあります。

**うつ病の症状** → 主な症状は、「くよくよ悲観的に考える」、「イライラ・不安感がある」、「集中力、決断力、注意力が低下する」、「物忘れが多くなる」、「不眠」、「食欲不振」、「頭痛」、「動悸」などがあげられます。現代のうつ病は、その多くがストレスをきっかけに発症すると考えられています。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。