

ゴールデンウィークが終わった頃に陥りやすいのが「五月病」です。4月からの新生活が一段落し、蓄積されていた心身の疲れや環境の変化からくるストレスのせいで、無気力感や不安感、焦りなどが出てきます。以前は新入学生に起こる症状と言われていましたが、近年ではより一般的になり5月だけでなく6月や9月に発症することもあります。五月病も放置しておくところの病気に発展してしまいます。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！

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：同僚が仕事上の悩みを抱えている様子です。なにか力になりたいのですが、サポート方法を教えてください

A：あなたと同僚の方との関係をうかがい、あなたの気づかう気持ちがよく分かりました。まずご本人の気持ちに寄り添って心情を聴く姿勢で対応することが大切です。また、あなたの立場でもできるサポート方法を考えていきましょう。

Q：最近、意欲が落ち込んでいて家事が思うようにできず、家族に申し訳なくてしかたがありません

A：あなたのご家族に申し訳ないと思っておられる気持ちは大切ですが、今は休養を取ることが第一です。無理をせず、今できる範囲の家事にとどめ、ゆったり過ごすようにしましょう。

Q：夫の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安です

A：毎日の介護のお話しをお聞きし、その大変さがよく分かりました。ただ、あなたが介護疲れで共倒れしてしまっただけではなんにもなりません。あなたの負担が少ない範囲でのサポート方法や気分転換の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（こころの病気について知っておこう）

▼不安障害（神経症）

不安障害の症状はこころ、体の両面にわたりますが、いずれのタイプにも共通してみられる症状が「不安」です。耐え難いような極度の不安が常につきまとい、その苦痛は日常生活や社会生活にも支障をきたします。

おもな不安障害 → おもなものとして「パニック障害」（突然の激しい不安で動悸や息苦しさなどの発作を起こす）、「恐怖症」（高い所、体臭、加齢などなんでもないとされることさらに激しい恐怖感をいだく）、「強迫神経症」（戸締まりが気になり何度も確認する、手がいつも汚れている気がして何度も洗うなど、無意味だとわかっていても同じ行為を繰り返す）などがあります。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。