

6月は気温と湿度が急に高くなるだけでなく天候も不安定で、体調やこころのバランスを崩しやすくなるので注意が必要です。5月の連休でいったんは英気を養うことができた人も、忙しい日常が戻り、環境や人間関係にうまく対応ができなくなっているところに不安定な気候が追い打ちをかけ、知らず知らずのうちにこころに大きなストレスを抱え込んでしまうことが多くなるのです。ちょっとでも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：子どもがうつ病で通院中なのですが、なかなか症状が改善せず心配しています

A：治療の経緯と現状をお聞きし、お子さんを見守るあなたのつらいお気持ちがよくわかりました。うつ病の回復にはある程度の時間が必要で、焦らずお子さんの気持ちに寄り添いながら経過を見守っていく心構えを一緒に考えていきましょう。

Q：夫以外の異性に恋愛感情を抱いてしまい悩んでいます

A：あなたの複雑な感情をお聞きし、悩まれていることがよくわかりました。しかし、夫婦関係を大切にしたいという思いがおありなので、相手に対する恋愛感情をどのように整理していけばよいか話し合い、解決の糸口を探っていきましょう。

Q：今の仕事が自分には合っていないように思われ、毎日の出勤がつらくて仕方ありません

A：自分には合っていないと思いながら仕事を続けることはさぞ大変なことだと思います。まず、あなたが考えている適性に合った仕事について話し合っていくとともに、つらい状況を乗り切るために当面工夫できる方策も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）

▼心身症

過剰な精神的ストレスで引き起こされる体の病気の総称です。アトピー性皮膚炎、高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、がんといった生活習慣病のなかにも、心身症として起こるものがたくさんあります。

心身症が疑われたら → 呼吸器系、消化器系、循環器系、皮膚科系など全領域に病気が現れます。本人の自覚がなくても生活習慣の乱れにこころの問題がからんでいることが多く、原因のわからない体の病気を抱えているようであれば、ストレスも疑ってみましょう。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。