

7月は梅雨も明け、夏本番を迎える時期です。でも、気温と湿度がともに高くなり、不快指数はうなぎ登り。ちょっとしたことでイライラしたり、怒りっぽくなったりしてしまいます。こんなときは人間関係もぎくしゃくしがちで、普段なら何気ないことでも衝突してしまい、さらにこころが疲れてしまいます。ちょっとでもこころが疲れたなと感じたら、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！ 疲れたこころをときほぐすお手伝いをします。

## 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：町内の役員を引き受けることになったのですが、うまくやっていけるか不安になり、精神的な負担を感じています**

A：今までも地域の活動に積極的に参加してこられた前向きな姿勢はとてもよいことだと思います。役員になり負担を感じておられるとのことですが、無理をせずにこれまで同様あなたがご自分のペースでできる範囲で活動してみてもいいのではないでしょうか。

**Q：親しかった親族が亡くなり、気持ちの落ち込みが続いて毎日がつらいのです**

A：身近な人を失うつらさは深いものであり、短期間で癒えるものではありません。今は無理に気持ちを整理しようと焦らないようにしましょう。ゆっくり時間をかけて亡くなった方への想いを整理していきましょう。

**Q：このまま結婚できずに一生独身でいるのではないかと不安で仕方がありません**

A：あなたの日々の生活をお聞きしましたが、多忙な毎日で異性と出逢う機会も少なく、不安になられている気持ちがよく分かりました。まず、結婚も含めて今後どのような人生を歩みたいのかを考え、それに近づくための方策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）

### ▼アルコール依存症

近年ますます急増しているこころの病気です。「飲酒行動を自分でコントロールできない」「飲酒しないと震えなどの身体症状が現れる」の2点が診断のポイントになります。お酒の弱い人でもかかる可能性があります。

**アルコール依存症が疑われたら** → アルコール依存症の人はたいてい自覚がありません。周りにいる人も、習慣飲酒なのか依存症なのか区別がつきにくいので、治療が遅れるケースが少なくありません。依存症からの脱出は「断酒」です。断酒の自発的な行動は大変難しいので、家族が協力し、専門の治療機関などを通じて治療に取り組みましょう。もしかしてと思ったら、まず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…と感じたら、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。