

夏真っ盛りで暑さは最高潮。この時期は熱中症に気を付けたいものですが、必要以上に室温を下げたり、屋外と室内の温度差が激しい場所の出入りを繰り返していると、自律神経失調症、いわゆるクーラー病にかかってしまうことがあります。この冷えすぎという小さな不快感が実は慢性的なストレス因子となり、ひどくなるとこころの病気を引き起こしてしまうことがあります。ちょっとでもこころが疲れたなと感じたら、夏バテと片づけず、メンタルヘルスカウンセリングに相談してください！

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：子どもの親同士のトラブルに巻き込まれて悩んでいます

A：トラブルの経緯をお聞きしましたが、さぞ大変であったと思います。今はこれ以上巻き込まれない方策として、しばらく当事者と意識的に距離をとって様子を見るようにしましょう。またその具体策を一緒に検討していきましょう。

Q：夫が浮気をしているのではないかとこの猜疑心を拭えずに苦しんでいます

A：なぜそのような思いに至ったのかをお聞きし、あなたが苦しんでいることがよくわかりました。ただ、猜疑心がよけいに信頼関係を損ねてしまうという悪循環に陥っている可能性があります。まずあなたの気持ちを夫に直接伝える方法を考えていきましょう。

Q：上司から批判的な態度を取られてしまい悩んでいます

A：これまでの事情とあなたの想いをお聞きし、悩まれている現状がよく理解できました。あなたが感じている上司の性格や価値観を整理したうえで、今後どのように対応していけばあなたのこころの負担を軽くすることができるのかを考え、仕事上支障がない程度に上司と距離をとる方法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）

▼ 出社困難症

出社するために電車に乗ろうとするとお腹が痛くなったり、呼吸困難を起こしたり、動悸があったりしてなかなか会社に行き着くことができません。周りからは単なる怠け病に見られ、そうした周囲の反応にますます追いつめられてうつ病に陥ることもあります。

出社困難症が疑われたら → 出社困難症の原因は人によって様々です。職場のストレスに対する「過剰反応」や「過敏反応」「職務不適応」などや、通勤に利用する乗り物恐怖症、エレベーターなどの閉所恐怖症なども考えられます。出社困難症にならないためには自分の感じているストレスについて早い段階で気付くことです。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、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。