

朝晩は涼しさを感じるようになり、夏の寝苦しさから少しは解放されたのではないのでしょうか。ぐっすり眠れるようになったら、質のよい睡眠をとるようにしましょう。質のよい睡眠のコツは就寝と起床時間を一定にすることです。そのほかにも、ぬるめのお風呂にゆったり入る、就寝前はコーヒーなどの刺激物をとらないなど安眠方法はいろいろありますが、身体とこころの健康に快眠は必須要件です。最近眠りが浅く疲れたなど感じたら、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

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：加齢のためだとは分かっているのですが、以前のように動けなくなった自分が情けなくて仕方ありません

A：今までは何でもなくてできていたことができなくなるショックや自分に対するもどかしさは、計り知れないものだと思います。ただ、年齢を重ねることで見えてくることもあります。これからは、今の自分にあった活動方法や時間の過ごし方を工夫しながら自分自身を見つめ直していきましょう。

Q：独立する子どもとどのように関わっていけばよいか分からず悩んでいます

A：お話を聞きし、お子さんを心配されているあなたのお気持ちがよく分かりました。お子さんが独立されても親としてできることはたくさんあります。まず手助けをできる範囲や線引きについて検討するとともに、新たな親子関係の築き方を考えていきましょう。

Q：部下との関係が悪化し悩んでいます

A：部下との関係の経緯をお聞きし、悩まれていることがよく分かりました。これからの関係修復のための方策や、その際の対応の留意点を具体的に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)

▼仮面うつ病

身体症状ばかりが目立ち、気分の落ち込みなど精神症状がマスク(仮面)されているという意味で「仮面うつ病」と呼ばれています。よくみられる身体症状は、頭が重い、頭痛、胸が苦しい、食欲がない、疲れやすい、腹痛などで、最近では過食タイプがみられます。

仮面うつ病が疑われたら → 身体の不調を強く訴えるため、内科などにかかり検査をしても異常が見つからないので、自律神経失調症と診断されてその治療を長く続け、長引く場合もあります。身体の不調が長引くのに異常が見つからない場合は、仮面うつ病が疑われます。放置しているとうつ病が進行する可能性もあります。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。