

秋は昼間が増しに短くなっていく季節で、この時期はなんとなく気分が落ち込んだりするものです。しかし、気分の落ち込みが長く続き、日常生活にも支障が出るようなら要注意。それは「冬季うつ」かもしれません。「冬季うつ」は「季節性感情障害」の一つで、春になると治ってしまうことが多いのです。また、気持ちの沈みが長く続いたり、食欲がコントロールできず太ったりする特徴があります。この季節だけそんな症状が出るようなら、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：成人した子どもが自活しようとせず、対応に苦慮しています**

A：今までの経緯をお伺いしましたが、親としての心労はさぞ大きいことだと思います。あなたがお子さんに自活を促したいというお気持ちを大切にしてください。当面は生活の中でお子さんに自己責任を持たせる範囲を明確にする工夫について一緒に考えていきましょう。

**Q：上司に対する要望があるのですが、どのように伝えればよいか悩んでいます**

A：まず、上司との関係を整理してみましょう。その上で、あなたが上司に伝えたい要望を具体的に確認し、伝えるタイミングのはかり方や工夫できる表現方法について考えていきましょう。

**Q：親の介護が大変なのですが、その介護の担当をめぐり兄弟の関係がぎくしゃくしてつらい思いをしています**

A：介護だけでも大変ですが、さらにそのことで兄弟間の人間関係に不和をかかえ、とてもつらいことでしょう。まずはお互いの事情を尊重しつつ、できるだけ負担が少ない範囲で親御さんの介護を続けていく工夫を考えましょう。



## 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)

### ▼ストレスは3段階で悪化する

ストレスを受けていても、解消できていればよいのですが、ストレス状態が長引くと、心身の調子を崩してしまうことになりかねません。ストレスは、**警告期**→**抵抗期**→**疲はい期**へと3段階を経て進んでいきます。早い段階でこころと体の注意信号を読みとり、ストレス対策を立てるようにしましょう。

**警告期** → まだストレス状態が軽く、あまりストレスを受けているとは考えていない段階です。しかし、体の方は「疲労感が抜けない」「イライラしたり肩こりがする」「食欲がない」などの信号を発しています。そのまま疲労が蓄積していくと、体調はだんだん悪くなっていきます。本人に自覚がないようであれば、「話を聞いてあげる」など周囲の人が温かく支えてあげましょう。

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。