

12月は受験の時期が近付いているためか、お子さんの教育や進学のご相談が多くなってきます。もちろん受験生である当人が一番ストレスを大きく受けているのですが、サポートするご家族のストレスも大変なものです。でも、サポートするはずのご家族が疲れてしまっただけでは何にもなりません。ご本人の相談はもちろんのこと、サポートするご家族のこころが疲れてきたな、と思っ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：受験を控えている子どものことが心配ですが、親としてどう接してよいかわかりません

A：お話を聞きし、あなたがお子さんのことを心配されているお気持ちがよくわかりました。まずはお子さんが落ち着いた気持ちで受験に望めるよう、親としてできるサポート方法を考えていきましょう。また、あなた自身が余裕を持てるようにするにはどうすればよいか検討してみましょう。

Q：自己中心的な隣人との付き合い方について悩んでいます

A：あなたなりに工夫しているとはいえ、無理をして隣人の方と合わせていることはさぞつらいことだと思います。これからは、あなたにとって負担が少ないと思われる範囲でつきあうための適度な距離の取り方を考えていきましょう。

Q：上司とのコミュニケーションが上手に取ることができず悩んでいます

A：職場の上司との関係がぎくしゃくしていると、毎日の出社もつらくなるものです。あなたにとって望ましいと思える上司との関係性を整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方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)

▼ストレスは3段階で悪化する

ストレスを受けていても、解消できていけばよいのですが、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。

抵抗期 → ストレスに対してこころや体が反発・抵抗する時期です。ストレスを受けていることがわかっているのですが、なんとかそれに負けまいとさらに無理をしてしまいます。そのため、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥ることがあります。本人は、病気になるはずがないと思っていますが、いつ心臓病や高血圧などの本格的な病気になってもおかしくない状態です。周りの人たちは、本人がこころを癒せるような対応をとるようにしましょう。

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。