

長い年末年始のお休みを過ごし、リフレッシュされた方も多いと思います。でも、楽しいはずの休みをどう過ごしたらよいかわからずにふさぎ込んでしまったり、普段会うことのない親族の集まりに出て、気疲れで寝込んでしまったりすることもあります。せつかくの休みなのにリフレッシュできずなんだかこころが疲れたな、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！ あなたのこころの疲れを解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：仕事上のストレスがきつく、心身の調子を崩してしまいました

A：日々の仕事内容をお聞きし、ストレスが溜まっている状況がよくわかりました。当面は上手にストレスを解消する方法を考えていきましょう。ストレス解消方法を実践しても心身の調子が悪化するようであれば、「自分はまだ大丈夫」と思わずに、気軽な気持ちで専門機関を利用してみるようにしましょう。

Q：夫との関係が悪化し、今後の生活に不安を感じています

A：これまでの夫婦関係の経緯や現状をお聞きしましたが、あなたの不安な気持ちがよくわかりました。まず今後の夫婦のあり方について夫と話し合う機会を積極的にもつようにしましょう。その際の夫への具体的な働きかけ方を一緒に考えていきましょう。

Q：育児が大変で疲れ切ってしまいました

A：子どもを育てるといのはとても大変なことですが、それは同時にあなたが育児に対して真剣に取り組んでいる証でもあります。ただ、あなたが疲弊してしまっただけでは育児もうまくいかないのです、あなた自身が気持ちに余裕を持つことが大切です。その気分転換の工夫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）

▼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。

疲はい期 → こころも体もふんばりがきかなくなり、自分の力ではどうにもならなくなる時期です。集中力がなくなる、物忘れが激しくなる、睡眠障害、食欲不振、胃潰瘍や糖尿病などの重い症状が現れます。ここまで悪化すると専門機関による治療が必要になります。こうなる前に、少しでも早く周りの人たちが危険信号をキャッチするようにしてください。「こころが疲れているのでは」と思われる方が周りいたら、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。

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。