

2月は1年で最も寒い月です。長引く寒さや天候不順などがこころの健康に大きく関わることがあります。とくに原因が見当たらないのに何となくいらいらしたり、憂鬱な気分になったり…。また、こころの不調は身体にも悪影響をおよぼし、「かぜを引きやすくなった」「花粉症の症状が前より強い」など身体的問題の原因ともなります。何となく憂鬱になったり、身体の調子がいつもと違うなど感じたときは、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：身体疾患を抱えている夫を支えるのに疲れ切ってしまいました

A：夫の病状や毎日の生活状況を伺い、あなたのご苦勞がよくわかりました。頑張ることは大切ですが、あなたが倒れてしまっはなんにもなりません。あなた自身の気分転換を図る方法を考えていくとともに、夫の治療を支えて暮らしていくために工夫できることを一緒に考えていきましょう。

Q：最近、何事に対しても氣力が湧かず、将来の不安ばかりが強くなって落ち込んでいます

A：最近のあなたの状況をお聞きしましたが、さぞつらかったことだと思います。まず、あまり先々のことを考えて不安を募らせ過ぎず、今あなたにできることに目を向けることができるような工夫を考えましょう。

Q：恋人と別れた方がよいか迷っています

A：交際の経緯やあなたが別れを考えるに至った理由を伺い、迷っている心情がよくわかりました。どちらの道を選ぶにせよ、あなた自身が後悔のない選択ができるよう、答えを出すのに急ぐことなく、時間をかけて自分の気持ちを整理していくようにしましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼どこかにストレス症状が顔を見せてはいませんか？

ストレスを受けて精神的に疲れると、身体に不調が現れることがあります。トラブルや悩み事があったとき、眠れない、胃が痛いといった経験はありませんか。このような症状があるときは、ストレスがあなたをむしばもうとしている危険信号。原因となっているストレスを早く取り除くようにしましょう。

こころの疲れが行動に出ていませんか？ → 自分では気がつかないうちに、こころの疲れが行動に現れていることがあります。普段と変わらないつもりでも、気持ちに不安や焦りがあると、どうしても忙しく走り回ったり、落ち着いて何かをすることができなくなってしまいます。ちょっと足を止めて、最近の行動について振り返ってみましょう。

▶厚生労働省・職場のストレスチェック ⇒ <http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>

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。