

4月は新生活のスタート！という方も多いのではないのでしょうか。新たな環境に戸惑いながらも、頑張ってしまうのもこの時期です。しかし、周りに合わせようとしたり、周りから認められようと頑張りすぎると、こころが知らない間に疲労をおこし、突然糸が切れたように無気力になったり、倒れてしまうことも多いのです。なんだか体調がすぐれないな、と感じたらこころが疲れているのかもしれない。そんな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：職場環境の変化になかなか慣れず、つらい思いで毎日を送っています

A：今までの経緯をお聞きしましたが、あなたのつらい気持ちがよくわかりました。しかし、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないのでしょうか。今は焦らずに自分のペースで適応していくための工夫を考えていきましょう。

Q：成人した子どもが自活しようとしません。どうしたら自活させることができるのか、その対応に悩んでいます

A：あなたが子どもを自活させたいと考えていることはとても大切なことです。その思いが子どもに伝わるようにすることと、当面の生活の中で子どもに自己責任を持たせる範囲を明確にする工夫について話しあっていきましょう。

Q：子どもの結婚相手との折り合いが悪く、つきあい方に悩んでいます

A：これまでの関係をお聞きし、あなたの悩みがよく理解できました。まず、子どもの気持ちを尊重しつつ、あなたの負担が少ないと感じる範囲でつき合っていくことができるよう、具体的な工夫を一緒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

▼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。

こころの疲れが精神状態に出ていませんか？ → 私たちは、こころの痛みやつらさを我慢したり、目を背けたり、他人には知られないように気持ちを隠してしまう傾向があります。でも、こころの疲れは、体調の不調という形になって現れる以外に、イライラする、憂うつになる、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、といった精神面でも現れているものです。今の精神状態をチェックしてみましょう。

▶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。