

5月といえば、「五月病」がすぐに思い浮かぶほど「五月病」はよく知られているこころの病気の通称です。新生活が一段落する5月ごろに、蓄積されていた心身の疲労や、新しい環境に適應できないストレスのせいでやる気がでない、ふさぎ込んでしまうといった症状がでます。近年では5月だけではなく、6月・9月に発症することもあります。最近なにもする気がおきないと感じたら、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：上司とコミュニケーションをうまく取ることができず、悩んでいます

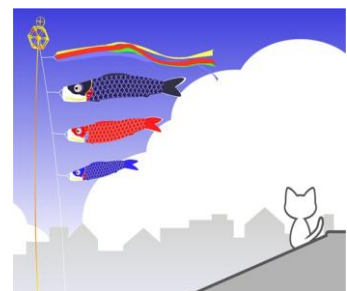
A：現状をお聞かせいただきましたが、あなたが何とかしてコミュニケーションを取ろうと努力されていることがよくわかりました。まず、あなたにとって望ましいと思える上司との関係性を整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を検討していきましょう。

### Q：好きな異性がいるのですが、どうしても気持ちを打ち明けることができず、悩んでいます

A：本当の気持ちを打ち明けることができないもどかしさは、つらいことだと思います。なぜ気持ちを打ち明けることができないのかを一緒に考えてみましょう。また、一人で思い悩まず、共通の友人に相談してみる等、他の方法も考えてみましょう。

### Q：夫が浮気をしているのではないかという猜疑心がぬぐえません

A：なぜそう思うようになったのかの経緯を伺い、あなたの夫に対する複雑な感情がよくわかりました。しかし、猜疑心が余計に信頼関係を損ねてしまうという悪循環に陥ることもあります。夫にあなたの気持ちを直接伝える働きかけ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

### ▼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。

**職場や仕事が、こころに疲れをもたらしていませんか？** → 職場や仕事の内容で「きついな」と感じることはありませんか？ 仕事だから文句は言えないと我慢してしまうのが、働く私たちの悪いクセ。仕事でストレスを抱えてしまうと、能率の低下やケガ、職場の雰囲気悪化など、自分だけでなく周囲にまで影響を与えてしまうことがあります。仕事に対する姿勢や働きがいをもう一度考えてみましょう。

▶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。