

6月は梅雨の入り口です。梅雨寒の日があるかと思えば、真夏のように暑い日があったり、天候も変わりやすい日々が続きます。この気候の変化は、身体だけでなく、こころにも大きなストレスを与えます。天気の悪い日や落ち込みやすいときは、気分を発散させるスポーツや趣味で気分転換をはかりましょう。無理をしないことも大切なので、ゆっくりと休養をとり、こころに栄養を与えてください。それでも「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！

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：部下がどうもうつ状態になっているようです。上司としてどのように対応すればよいか教えてください

A：部下の様子をうかがいましたが、あなたが部下を気遣っていることがよくわかりました。対応の留意点や職場での配慮を検討するとともに、必要に応じて医療機関受診を促す働きかけ方についても検討していきましょう。

Q：近隣の方と価値観が違っていると感じているのですが、そのつきあい方に困惑しています

A：近隣の方の状況を詳しくお聞きし、あなたが困惑しているご様子が理解できました。まず、近隣の方との価値観が違っていると感ずる点を整理してみましょ。その上であなたの負担が少ないと思われる範囲で近所づきあいをするための適度な距離の取り方を考えていきましょう。

Q：身体疾患を抱えている義母との関係がうまく築けず、対応に苦慮しています

A：義母の体調を気遣いながら対応に苦慮されていることは、とても大変なことだと思います。あなたの負担にならない範囲で義母と関わっていくにはどのような工夫ができるかを具体的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

▼いったいストレスって何？

こころと体の密接な関係

ストレス発生の原因となる刺激をストレッサーといいます。ストレッサーには精神的なものだけでなく、環境や温度、気候など様々な種類があります。とくに対人関係や仕事上のトラブルなど、精神的ストレッサーが引き起こすこころのストレスは、体調まで悪い影響を及ぼします。自分のストレッサーは何なのかを知り、取り除くことがストレスを解決するポイントです。こころが疲れたなと感じたら、何が自分のストレッサーになっているのかを整理してみましょ。メンタルカウンセリングでは、そんなこころの整理をお手伝いします。

こころが疲れたな…と感じたら、まずは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。