

梅雨も終わり、本格的な暑さがやってきます。うだる暑さに、つい冷房を強くしてしまいがちですが、体の冷やしすぎや、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差が大きい場所の出入りを繰り返していると、自律神経の失調をきたしてしまうことがあります。この冷えすぎという不快感が慢性的ストレスの因子となり、こころの病気を引き起こしてしまうことも少なくありません。この時期、頭痛や倦怠感が続くな…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：夫と仲良く暮らしていきたいと思っているのですが、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：あなたの気持ちを夫にうまく伝えられない歯がゆさは、とてもつらいことだと思います。仲良く過ごしたいというあなたの気持ちを夫に伝える方策を検討するとともに、そのためにできるコミュニケーションのはかり方を具体的に考えていきましょう。

Q：子どもが心身症で通院しています。親としてどのようにサポートしていけばよいでしょうか？

A：お子さんの治療経緯や現状をお聞きしましたが、親として支えになりたいという気持ちがよくわかりました。まずは、お子さんが安心できる家庭環境の整え方など、親にしかできない具体的なサポート方法を一緒に考えていきましょう。

Q：老後の生活のことを考えると不安でたまりません

A：今の世相をみると、不安になる気持ちはよくわかります。あなたが望む老後の生活像を明確化するとともに、その実現のために準備できることや心掛けていくこと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？

ストレッサーがストレスを生む

ストレスという言葉は、カナダの生理・病理学者ハンス・セリエが「寒冷、外傷、疾病、精神的緊張などが原因となって、体内に生じた非特異的な防御反応」と定義しました。その反応を起こす刺激を「ストレッサー」、刺激に対してこころがゆがんだ状態を「ストレス」としています。例えば、軟らかいボールを指で押すとへこみます。つまり、「押す」という刺激が「ストレッサー」で、「へこんだ状態」が「ストレス」なのです。なんだか最近ストレスを感じるなと思ったら、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う。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。