

夏休みの予定を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、休暇から帰った後、心身の不調を訴えることが意外に多くあります。休暇がこころの病気のきっかけになることがあるのです。予定を詰め込んだり、ハプニングで予定どおりに行かなかったり、休暇後に仕事たまっていたりすると遊んでいるつもりなのに十分リラックスできず、こころに不調を生じさせやすくなります。休暇の後、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：同僚がうつ病になってしまいました。私としてはなんとか回復に向けてサポートしていきたいと思いますが、私に何かできることはありますか？

A：同僚の方のうつ病治療の経緯や、職場での現状をお聞きしましたが、あなたの対応や職場での配慮は間違っていないと思います。今後は更なる回復につながるよう、あなたの立場でできる協力の範囲と、職場での対応の留意点を考えていきましょう。

Q：妻がストレスによる身体の不調に悩んでいます。夫としてどのように接していけばよいでしょうか？

A：奥様の心身の状態等をお聞かせいただき、あなたが接し方について真剣に向き合っている姿勢がよくわかりました。夫として家庭での対応を考えて行くとともに、必要に応じて医療機関を利用する働きかけ方についても検討していきましょう。

Q：発達障害の子どもがいます。発達障害に対する周囲の理解が得られず、辛い思いをしています

A：発達障害は「先天的なハンディキャップ」ではなく「一生発達しない」ものでもありません。周囲の理解を得ていく上でどのような工夫ができるか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

▼いったいストレスって何？

ストレッサーにも、いろいろ種類がある

ストレスの原因「ストレッサー」は、仕事や人間関係など人によって様々です。ストレッサーは外部的刺激(寒暖や外傷等)と内部的刺激(精神的緊張等)に大きく分けられます。外傷などのストレッサーからくるストレスは、ケガが治れば自然となくなりますが、対人関係や多忙な仕事からくる不安や焦りなど、こころにかかわるストレッサーが原因の場合は、簡単には回復しません。これらは「心因性ストレス」といって、現代人なら誰もが抱えているトラブルなのです。なんだか最近ストレスを感じると思ったら、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。