

日中はまだ夏のように暑い日もありますが、朝晩はめっきり涼しくなってきました。また、日没も早くなって秋の訪れを実感するようになり、わけもなく寂しさを感じたりするのがこの時期です。じつは、日照時間とところには深い関係があり、日光に当たらないと脳内でセロトニンという物質が不足し、気分が沈みがちになります。これを放置しておく、うつ病に発展してしまうこともあります。気分がすぐれない日が続くな…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：子どもが仕事上の悩みを抱えている様子でとても心配しています。親として何かサポートできることはないでしょうか？

A：お子さんの様子をお聞かせいただきましたが、あなたが親としてお子さんの力になりたいという気持ちがよくわかりました。お聞きしたところ、お子さんが本人なりに方向性を模索されているようなので、これを支持しつつ、見守る姿勢で接しましょう。また、具体的な接し方の心構えを一緒に考えていきましょう。

Q：職場の異動があったのですが、新しい職場環境になかなか慣れず、つらい毎日を送っています。

A：職場が変わることは、環境変化が大きいので、こころに強いストレスを与えます。このため、新しい環境に慣れるにはある程度の時間が必要です。今は焦らずに、ご自分のペースで適応してくための方策を考えていきましょう。

Q：熟睡することができない日々が続き、悩んでいます

A：眠りたいのに眠れないことは、とてもつらいことです。入眠時のリラックス方法を試してみても、今の状態が長期に及ぶようであれば、無理せず医療機関を利用してみましょう。



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？

過剰なストレスによって、こころだけでなく、体調にも変化が現れます

ストレスが加わると、体に防衛反応が働いて、ストレスから心身を守ろうとします。つまり、ある程度まではストレスに適応しようとするのです。ところが、適応能力の限度を超えるストレスが加わったり、ストレスが長く続くとどうなるでしょうか。体は適応能力を失い、こころだけでなく体にも大きな影響を与えます。それは、体の臓器や器官をコントロールしている自律神経がバランスを崩し、体調の変化となって現れるからです。そして、その自覚症状も、ストレス初期に感じるものと、慢性状態のときでは差があることがわかっています。なんだか体調がすぐれないと思ったら、強いストレスサーがないかチェックしてみましょう。メンタルカウンセリングでは、そんなこころのチェックをお手伝いします。

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。