

秋と言えば、食欲の秋が頭に浮かびますが、食欲の亢進時には何らかの精神的不調が原因になっている場合もあります。気持ちが沈み込むと食欲不振になることはよく見られる症状ですが、反対の食欲亢進、とくに炭水化物への欲求が強まることは意外に多い症状です。食欲の秋と上手につき合いたいものですが、我を忘れたように食べ、後で何とも言えない罪悪感に悩むときは、過食症が原因かもしれません…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：仕事が思うように捗らずに悩んでいます。自分には能力が無いような気がして仕方がありません

A：業務内容やこれまでの経緯をお聞きし、あなたの仕事に対する真剣な姿勢がよく分かりました。お聞きしたところ許容量以上の業務を抱えている可能性があるため、上司や同僚にも相談し、業務量を調整していくことを考えていきましょう。

Q：身体疾患を抱えている夫をサポートしながらの生活に疲れ切ってしまいました。このまま生活を共にしていけるかどうか不安に思っています

A：お一人で夫をサポートしながらの生活は、とても大変なことだと思います。あなたが倒れてしまわないよう、気分転換を図る方法を考えていきましょう。そして、今後の夫婦のありかたについて夫と話しあう機会を持つようにし、夫の治療を支えて暮らしていくために工夫できることを一緒に考えていきましょう。

Q：子どもがうつ病で通院しています。親としてどう接していけばよいか分からず、悩んでいます

A：お子さんの治療の経緯や現在の心身の調子をお聞かせいただき、あなたの親として思い案ずる気持ちがよく分かりました。まずは、症状軽減のための家庭環境の整え方や、親としての接し方を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？

自分のストレスが何かを考える

ストレスがもとで体や行動、社会生活に影響が出ている場合、その原因である「ストレス」を取り除かなければ解決しません。ストレスから来る頭痛や肩こりなどを薬で抑えたところで、根本の原因が解決しない限り、また同じことの繰り返しになるからです。ストレスが何であるかを知るには、常に気がかりになっていることを探してみることです。ストレスを解消するポイントは、まず、自分のこころの中に住んでいるストレスの原因を見つけることから始めましょう。体の不調を感じたり、なんだかこころが沈みがちなと思ったら、強いストレス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のお手伝いをします。

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。