

秋の夜長、あなたは何をして過ごしますか？ 読書や趣味などこころの栄養も大切ですが、快眠もこころの健康にとって大切です。質のよい睡眠をとることは、体の健康にとっても、こころの健康にとっても重要です。質のよい睡眠をとるコツは、就寝と起床時間を一定にすることです。就寝時間が一定でないと、交感神経から副交感神経への移行がうまくいかなくなります。なんだかぐっすり眠れないなど感じたら…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：現在つき合っている異性がないのですが、このまま結婚できずに一生独身ではないかと不安でたまりません

A：現状をお聞きし、多忙な毎日を送られ、異性と出会う機会も乏しく、結婚できないのではないかとあなたの焦燥感がよくわかりました。結婚も含め、あなたが今後どのような人生を歩んでいきたいと考えているのかを整理し、それに近づくにはどうしたらよいかを考えていきましょう。

Q：幼年期に両親から愛情を受けた実感がないためか、劣等感が強く、悩んでいます

A：愛情の少なさに劣等感を感じながら過ごすことはとてもつらいことだと思います。あなたの生い立ちや、ご両親との関係を振り返りながら、自己評価を上げていくための対策や気持ちの切り換え方について考えていきましょう。

Q：考え方が異なる上司との関係が悪化し、悩んでいます

A：職場で上司との関係が悪化するということは、毎日大きなストレスを受けていることだと思います。上司と仕事上で歩み寄るための方策を考えていくとともに、業務に支障が出ない程度に上司と適度な距離を置いてみること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？

ストレスがわかったら、自分の性格を知って対処しよう

ストレスが何かわかったら、今度はそれにどう対処していくかを考えましょう。ストレスに出会ったときにどう反応するかは人それぞれですが、「逃げる」「戦う」「無視する」「友達になる」などある程度傾向はあるものです。自分がどのタイプかを知ることで、いつもと違う対処をするとストレスが軽減されたりします。無意識に同じパターンに陥っていることが多いので、意識して視点と行動を変えてみるとストレスとうまくつきあえるはずです。また、信頼できる友人を持つことも大切です。何でも話し合える相手がない人ほど、ストレスを抱え込みやすいのです。自分の思いを話す相手が今はいないと思ったら、メンタルカウンセリングにお電話ください！

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。