

師走に入り、何となく慌ただしい時期になりました。年の終わりと年の始まりは、この慌ただしさによって生活環境が変化し、生活のリズムを崩しがちになります。また、親しい人との再会など、人との交流も増えることが多いと思いますが、楽しいはずの交流で疲れてしまうこともあります。忙しい時期が過ぎ去ったら、元の生活のペースにこころも体もゆっくり戻していきましょう。それでもなんだか疲れたな、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：年齢差のある親戚とのつき合いがうまくいかず、悩んでいます

A：年齢差がある親戚と上手に関係をつくることは、年齢差による価値観の違いもあり、とても難しいことだと思います。価値観の違い等はある程度割り切って接するようにはしてみてもいいでしょうか。また、その具体的な方法を一緒に考えていきましょう。

Q：子どもが過食を繰り返して困っています。今後どのように接していけばよいのでしょうか？

A：お子さんの様子と、これまでの経緯をお聞きし、あなたがこの問題に対して真摯に向き合ってきたことがよくわかりました。まず、過食行為の背景にあるお子さんの心情を汲みつつ、親の立場でできる対応について話しあっていきましょう。

Q：部下との関係をうまく築くことができません。どのように対応していけばよいかかわからず、悩んでいます。

A：お悩みの点を具体的にお伺いしましたが、あなたの心労は大変なものだと思います。部下と良好な関係を保ちつつ的確な指導をしたいというあなたの思いが実現できるよう、具体策を検討していきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：職場編

周囲の人はサポーターになろう：職場にこんな人がいたら早期発見を

同じ職場の人の様子が最近おかしいな、と感じたら、それはこころの SOS 信号かもしれません。体の不調と違い、こころの不調には本人も気づかない場合があります。また、仕事の間関係などで悩んでいてもそれを打ち明けることができない場合も多くあります。以下のチェックポイントに当てはまる人がいたら、一声かけて、サポートしてあげましょう。サポート方法は、メンタルカウンセリングにご相談ください！

欠勤・とくに休み明けの欠勤、無断欠勤をする 遅刻・早退が増える 泣き言を言う 仕事の能率が著しく低下する 仕事上のミスや事故を頻発する 会社を辞めたいと言い出す
※能率低下が引き起こすミス(不注意によるミス)はとくに注意してください。

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。