

この時期になると「なぜだか気持ちが落ち込む」「きちんと寝ても朝起きるのがつらい」といったことを毎年感じることはありませんか。それはひょっとしたら季節によって症状が出る「季節性感情障害」かもしれません。季節性感情障害の中でも、秋から冬に症状が出るのを「冬季うつ病」と呼んでいます。冬季うつ病では睡眠時間が長くなる、食欲が増すとといった症状が出やすくなります。そんな症状が冬になるとよく出ると思ったら、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：ストレスがたまるとつい買い物をしてしまい、買った後、罪悪感に悩まされます。この買い物癖を直す方法はありませんか？

A：あなたの現状をお伺いしたところ、かなりストレスがたまる環境に置かれていると思います。ストレスと現状の関連を自覚されているので、当面は他のストレス解消法を考えていきましょう。また、癖をなおそうと自分を追い詰めるよりも、ストレスを抱え込みやすい自分をいかにケアしていくかが大切だと思います。

Q：うつ病で通院中の同僚にどう対応したらよいでしょうか？

A：あなたが同僚の方を心配する気持ちはよくわかりました。まず、接し方の工夫や職場でのサポート方法を考えていくとともに、あなたの立場でできる協力の範囲を話しあってみましょう。

Q：夫との老後の生活を考えると気が重くなってしまいます

A：一緒に過ごす時間が増えると、喧嘩ばかりしてしまうのではないかと心配されているとのことなので、常に一緒にいようとせず、お互いの時間を持つ工夫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

▼ストレス対策：職場編

周囲の人はサポーターになろう：職場の仲間がこころの不調に陥っていたら…

ストレスにむしばまれている人は、こころも体も疲労し、体調も思わしくありません。まず、休養をとる必要があります。でも、なかなか休むことができず、自分で自分を苦しめている人も多いようです。職場の仲間にごころの疲れが見えたら、とにかくゆっくり話を聞いてあげましょう。「疲れがたまっていない？」「何か悩みがあるの？」というように、相手のこころの負担を思いやった聞き方をしてください。また、個人で問題を抱え込まず、カウンセラーなどメンタルヘルスの専門家への相談や、専門医療機関へつなぐようにしましょう。サポート方法に悩んだら、まずメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください！

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。