

2月は受験シーズンです。受験生がいるご家庭では、家族みんなで受験生をサポートしていることと思います。受験生は思春期のまっただ中でもあり、受験だけではなく、友人関係や家庭生活などのストレスによってもすぐにこころの健康を崩しやすい状態で、精神的に不安定になったり、身体に症状が出やすくなります。なんだかふさぎ込んでいたり、頭が重い、下痢が続くなど身体の不調がこの時期続くと訴えたときは、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：上司として部下にどのように接していけばよいかわからず悩んでいます

A：部下との関係に悩んでいらっしゃる点を具体的にお伺いしましたが、あなたが悩まれていることがよくわかりました。部下との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考えを実現するための具体策を検討していきましょう。

Q：子どもが登校を渋り始めました。このままでは登校拒否になるのではないかと心配しています。どのように子どもに接していけばよいのでしょうか？

A：お子さんの様子と現状をお聞きし、あなたがお子さんを心配している気持ちがよくわかりました。まずは無理に登校させるのではなく、本人の気持ちに寄り添って対応することが大切だと思います。その接する際の心構えについて一緒に考えていきましょう。

Q：何事に対してもすぐに決められない優柔不断な性格に悩んでいます。この性格を変えることができるのでしょうか？

A：まず、ご自分が自己分析で認識されている性格を踏まえたうえで、物事を決断する際の工夫を考えていきましょう。また、「優柔不断」ではなく「慎重である」という視点でご自身の性格を肯定的にとらえていきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：家庭編

家族の悩みに早く気づくのも家族です

家族の誰かが問題を抱え込んでいるとしたら、それをいち早く見つけられるのも、やはり共に暮らす家族です。ストレスの種は職場ばかりでなく、地域、家庭、学校などにも無数にあります。「会話が減った」「表情が暗く、沈んだ感じになった」など、普段と違う行動が増えていけば、それはこころのSOSのサインかもしれません。ストレスが原因でこころの病にかかっていたら、少しでも早く回復させるために家族の協力が不可欠です。家族も病気をよく理解して温かく見守ったり、ときには専門医の受診を勧めるようにしましょう。そんな家族の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。