

3月は卒業や入学、進学、就職や転勤などで環境ががらりと変わる方も多い時期です。新しい出来事に期待や希望に胸を膨らませる一方で、新しい環境になじめるのか、本当にうまくやっていけるのかなど不安な気持ちが生じ、それが原因で身体に不調をきたす場合もあります。わくわくするはずの新生活になぜか希望が持てなかったり、なんだか身体がだるい、下痢が続くなど身体の不調が続くときは、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：職場の環境が変わって以来、同僚とうまく関係を築くことができずに苦労しています

A：人間関係だけではなく、新しい業務に不慣れなことも負担になっているようです。完璧主義的な傾向と、物事を否定的・悲観的に考えてしまうことがストレスを強めているので、そうした傾向を変えていくための方法を検討していきましょう。

### Q：過度な飲酒癖がある夫と今後もうまくやっていけるのかと不安になっています

A：今までの経緯をお聞きしたところ、アルコール依存症の疑いがあります。この場合、アルコール専門外来など専門医療機関の利用を検討してみてもいいかもしれません。また、夫にその必要性や自覚を促すための働きかけ方について話しあってみましょう。

### Q：親しい人が亡くなりました。その死を未だに受け入れることができず、気持ちの落ち込みが続いています

A：自分に近い人の死による喪失感には計り知れないものがあります。その死を受け入れられるようになるにはある程度の時間が必要です。今は、無理に受け入れようとせず、時間をかけて少しずつ気持ちを整理していきましょう。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス

### ▼ストレス対策：家庭編

#### 子どものこころの病気は、大人よりも早めの対処を

子どものこころの病気は大人より早めのフォローが必要です。というのは、子どもの行動がいつもとは少し違うな、と思っても、反抗期など成長の過程かも知れない、と思ってしまうからです。こころの病気と見分けが難しいものがあり、そのうち治るだろうと放っておくと、子どもの一生に影響を及ぼしかねないケースもあります。なんだかいつもと様子が違うな、と感じることがあったら、カウンセラーや児童相談所、保健所などに相談してみるのも一つの手立てです。でも、最初から施設へ相談には行きにくいものです。そんなとき、まずはメンタルヘルス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。