

寒さが緩み、活動的になる季節ですが、こころや身体の調子を崩しやすいのもこの季節の特徴です。春になると異動や転勤、進学や就職など様々な変化が訪れます。この生活パターンの変化がこころや身体の調子を崩しやすい状態にします。環境の変化に早く対応しようとせず、ゆっくり順応するようにしましょう。疲れたら無理をせず休息をとり、早く就寝する、といった日々の積み重ねが大切です。ストレス対策に悩んだら、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 : 仕事上のストレスが多く、精神的につらい日々が続いているので、気持ちの整理をしたいのですがどうすればよいでしょうか？

A : 仕事内容や職場の様子、ストレス要因をお聞かせいただき、あなたが思い悩んでいることがよくわかりました。まず、周囲と協力しながら対応していくことが大切だと思います。そのための具体策を考えていくとともに、ストレスをうまく発散させていくための方法を一緒に考えましょう。

Q : 子どもが発達障害だと思われるのですが、どう対応したらよいでしょうか？

A : 日頃のお子さんの様子や発達障害と思われる点を伺いましたが、親として心配されていることは当然だと思います。対応に苦慮している点を整理して、どのように対応したらよいかを考えていくとともに、医療機関受診を含めた今後の対応策を検討しましょう。

Q : 夫との関係が悪化し、どうしたらよいかわからなくなって困っています

A : 今のつらい気持ちを正直に夫に伝え、今後の夫婦関係のあり方について話し合ってみてはいかがでしょうか。その伝える際の働きかけ方を一緒に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 : ストレスコントロールのツボ

行動をいつもと変えてみるという対処法

ストレスと上手につき合うためには、普段の自分の行動パターンや物ごとへの対処の仕方を変えてみるのも一つの方法です。例えば、気持ちを努めて前向きに保とうとすることで、新しい展開が訪れるかもしれません。すっかり沈み込んでしまわないようにいろいろな方法を試してみましょう。

▶ **笑顔はこころを元気にする** : 多少無理をしても、普段できるだけ笑顔を心がけてみましょう。周囲の人にもそれが伝わると、それでストレスが自然と遠のいていくことがあります。鏡に向かって自分自身を励まし、ほほえむ練習をするのもよい方法です。

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。