

ゴールデンウィークで充電し、新たな気持ちで頑張ろう！と思っても、なんだかやる気がおきない、疲れやすい、といったことはありませんか？ そんな症状が続くときは、もしかしたら「5月病」かもしれません。「5月病」には決められた定義や概念はありませんが、春からの環境の変化に伴って溜まったストレスなどが原因といわれています。新しい環境に慣れると症状がなくなることもあります。症状が長引き、重症化すると、そのままうつ病になってしまうこともあります。この時期疲労感や無気力感が続くと思ったら、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：この春に職場の異動があったのですが、生活環境の変化に慣れず、気持ちが滅入っています

A：生活環境が変化した経緯や現在の心身の調子、生活の様子を伺いましたが、あなたのつらい気持ちがよく伝わってきました。まずは、状況を整理しながら当面の対応を具体的に考えていきましょう。また、今の状況をご家族にも相談されたことはとてもよいことだと思います。今後あなた自身がどうしていきたいのかを明確化できるように話し合ってみましょう。

Q：自分ではいい歳になっていると思っているのですが、いつまでも何かと干渉してくる親の行動が負担になっています

A：親子関係の経緯を伺い、あなたの心労がよくわかりました。あなたにとって負担にならない今後の親との適度な距離の取り方や、干渉をうまく受け流す工夫について考えていきましょう。

Q：家事や育児の大変さを夫が理解してくれず、不満が募っています

A：家事や育児の大変さを理解してもらえないことは、とてもつらいことだと思います。あなたの負担を軽減できるよう、夫の理解や協力を得るための働きかけ方について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。

▶ **早起きをもたらすこころの余裕**：ストレス状態を改善してくれる副腎皮質ホルモンは、早朝に最も多く分泌されます。少し早起きして散歩や軽い運動をしたり、ゆっくりと朝食をとったりというちょっとしたこころの余裕がストレスに強い性格をつくります。

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覧ください。