

梅雨は恵みの雨をもたらしてくれますが、あまり雨の日が続くと身体がだるい、やる気がでない、といった症状がでることがあります。梅雨時にこのような気持ちになるのは、メラトニンという物質が深く関わっています。この物質が身体をリラックスさせ、良好な睡眠をもたらします。メラトニンは光を浴びると分泌されますが、梅雨どきは、どうしても日光に当たる時間が短くなります。冬場におこる「季節性うつ病」もこれに関係しています。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：毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂鬱感が募り悩んでいます**

A：この時期はどうしても気分が沈むことが多くなります。あなた自身は気持ちの波を把握されているので、上手に波をコントロールできるようその具体策を考えていきましょう。つらいときは無理をせず休養を心掛けることや、医療機関を上手に利用することも大切なことです。

**Q：どうしても人を信じることができないため、人との良好な関係を築くことができず、とてもつらい毎日を送っています**

A：人との良好な関係を望んでいるにもかかわらず、それを達成できないことは、とてもつらいことだと思います。相手への期待の大きさが不信感に繋がっているということなので、まずは相手に対して過剰な期待をせずに関係を築いていくための工夫を一緒に考えていきましょう。

**Q：長年抱えているコンプレックスを解消していくことはできるのでしょうか**

A：長年にわたってコンプレックスを抱えてこられ、さぞつらかったことでしょう。あなたが自己評価を高めていけるような工夫を、焦らずゆっくり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。

▶ **大きな声の挨拶は、緊張がほぐれて気分もよい**：初めはちょっと気恥ずかしいかもしれませんが、朝出会う人たちに思い切って挨拶をしてみましょう。家族や職場の人はもちろん、通勤途中で出会った近所の人に大きな声で挨拶すれば、緊張をほぐすことができます。

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。