

湿度が高く、蒸し暑い夏がやってきました。夏は四季の中でも一番健康に気をつけないといけない季節と言われています。熱中症、食あたり、胃腸の衰弱などになりやすく、一度発症すると回復に時間がかかるのもこの季節です。高温多湿による不快感と体調不良はこころの健康にも大きな影響を与えます。また、クーラーなどの冷えすぎなど、なんでもないと思われる小さな不快感が慢性的ストレス因子となり、こころの病気を引き起こしてしまうケースもあります。この時期、体調もこころもスッキリしないなど感じたら、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：子どもがダイエットにのめり込んでしまい、摂食障害になるのではないかと、不安になっています

A：あなたが不安に思うことと、お子さんのダイエット方法や普段の生活状態をお聞きしたところ、摂食障害の可能性があり、専門医療機関での治療が必要かと思われます。まずは、お子さんに受診を促す働きかけ方を検討するとともに、親としてできる接し方の工夫を考えていきましょう。

Q：部下にふさぎ込みがちなお方がおり、うつ病ではないかと心配しています。上司としてどのように対応したらよいでしょうか

A：部下の方の様子を伺い、あなたが心配している状況がよく分かりました。やはりうつ状態が疑われますので、対応の留意点や職場での配慮を考えていきましょう。また、あなた一人で問題を抱え込まず、必要に応じて医療機関等への受診を促す働きかけ方についても考えていきましょう。

Q：精神科に通院中の夫が仕事等でまた無理をするのではないかと心配しています

A：最近のご主人の様子や治療経緯を伺ったところ、あなたが妻として案じていることはもっともだと思います。まず、無理をしてしまいそうな状況を整理した上で、対処法を一緒に考えましょう。



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。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。

▶ **ストレスを乗り越える最大の方策は、感謝のこころです**：誰にでも素直な気持ちで「ありがとう」といえる習慣を身につけましょう。人の気持ちの温かさに気づくことは、自分のこころも優しくしてくれます。ストレス対策としてまず、「ありがとう」と感謝の気持ちから始めましょう。

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。