

日中も涼しく過ごしやすくなり、秋を身近に感じるようになりました。活動的になる季節ですが、気をつけたいのは日照量不足が原因の冬季うつ病です。秋は日照時間が日増しに短くなり、自覚のない気分の落ち込みがあつたりします。その症状として表れやすいのが食欲亢進です。気持ちが落ち込むと食事が喉を通らなくなってしまうイメージがありますが、気持ちの落ち込みによって、とくに炭水化物への欲求が強まることは意外に多い症状です。食べることのコントロールができなくなっているのでは…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 : お酒を飲む量が増えてきて、減らそうと思うのですが、なかなか減らすことができません。アルコール依存症ではないと思うのですが、医療機関を受診した方がよいでしょうか？

A : 最近のお酒の飲み方をお聞きしましたが、軽いアルコール依存症になっていることが考えられます。あなた自身が不安に思われており、また医療機関受診を考えておられることはとても大切なことです。できるだけ早めに医療機関にかかり、専門的治療を受けることを検討しましょう。

Q : 子どもが学校を辞めたいと言い出しました。心配しているのですが、突然のことなので、どう対応すればよいかわからず困っています

A : 親として心配されていることはよくわかります。まずはお子さんの気持ちをゆっくり聴く機会を持つようにしてください。お子さんの意思を尊重しつつ、あなたが親としてできるサポート方法を考えていきましょう。

Q : 兄弟関係が悪化し、腹立たしさが募りどうしようもありません

A : 兄弟関係の経緯をお聞きしましたが、あなたが立腹されていることがよくわかりました。今は関係改善の方策を検討すると共に、しばらくは適度な距離をとって様子を見ることも一案ではないでしょうか。



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。

▶ **一人で悩まずに誰かに相談してみよう** : トラブルを抱えていたり、悩みごとがあったときに、周囲に協力を求めることができる人は落ち込みも少なくすむものです。信頼できる人に話を聞いてもらうだけでもこころが軽くなることもあります。一人で悩まずに、思い切って家族や職場の仲間、上司などに相談してみましょう。相談相手に困ったときは、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。