

月日が過ぎるのは早いもので、今年もあと2カ月ほどになりました。この時期になると残りの日々を数えながら「やり残していることが多く、焦ってしまう」という方も多いのではないのでしょうか。予定したことをこなしていくことも大切なのですが、気持ちに不安や焦りがあると、落ち着いて何かをすることができなくなってしまいます。また、ストレスを受けて精神的に疲れ、体調に現れることがよくあります。不安や焦りがある、よく眠れない、胃が痛い、倦怠感が続くなどと感じたら、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：公私にわたってストレスが溜まっているためか、頭痛や胃痛が治らずつらい毎日を送っています

A：ご家庭や職場での状況をお聞かせいただきましたが、心身に過度の負担がかかっている状態と言えます。当面のストレス解消法を考えると共に、まずはレントゲンや内視鏡などの検査を受けられ、異常がない場合は心因性の可能性があるので、専門医療機関での受診を検討してみましょう。

Q：長くつき合っている恋人と、最近価値観の相違が大きくなっている気がするのですが、このままつき合っていてよいのか悩んでいます

A：恋人との交際経緯を見つめ直し、価値観の相違点を具体的に整理してみましょう。その上で、ご自身が今後どのように価値観の相違点について折り合いながらつき合っていきたいのかを考え、気持ちの整理を行っていきましょう。

Q：子どもがいじめを機に学校を休みがちになりました。親としてどのようにサポートしていけばよいのでしょうか？

A：いじめにあったお子さんを見守る心労は大変なことだと思います。この場合、敢えて介入せず見守った方がよい面と、手をさしのべる方がよい面があり、大変難しい問題です。そのバランスがうまく取れるよう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。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。

▶ **一歩踏み出してみよう**：「案ずるよりも生むが易し」ということわざがあります。なにか新しいことに挑戦してみようと思っても、先のことを考え不安に思っただけで踏み出せないでいるときは、思い切ってまず行動してみることです。一歩踏み出して挑戦してみると、きっと何かが得られるはずです。それが今後の新たな意欲につながっていきます。

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らんください。