

寒さがストレスーとなってストレスが溜まりやすくなり、こころも体も不調になることがあります。季節によって症状が出たり出なかったりするうつ病を「季節性感情障害」といいますが、秋から冬の間に出るのが「冬季うつ病」です。一般的なうつ病では気持ちの落ち込みとともに“眠れない”“食欲がない”といった症状が多いものですが、冬季うつ病では逆に“睡眠時間が長くなる”“食欲が増す”といった症状が出やすくなります。気持ちの落ち込みと、こんな症状が続くなと思ったら、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うつ感が募ってしまいます。なにが原因なのかわからないのですが、うつ病なのでしょうか？

A：ご自身で気持ちの波を把握できていることはとてもよいことです。つらい時期は無理をせずに休養をこころがけるようにしましょう。また、「冬季うつ病」が疑われますので、医療機関を利用することも検討してみましよう。

Q：子どもが精神科に通院していますが、症状が改善しないように思えて心配しています

A：お子さんの症状に改善が見られないと思うことはとてもつらいことだと思います。治療の経緯や現状を伺いましたが、お子さんがいやがっても一度受診に同伴して主治医にも相談してみたいかがでしょうか。その際、確認したい点を整理してみましよう。

Q：上司とのコミュニケーションがうまく取れず、トラブルが生じてしまい悩んでいます

A：これまでの経緯を伺い、悩んでいらっしゃるがよくわかりました。あなたにとって望ましい上司との関係性について整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を考えていきましょう。また、当面の打開策を検討するとともに今後の上司への対応の留意点や、距離の取り方を一緒に考えましよう。



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よう。

▶ **視点や発想を変えてみよう**：物ごとへの見方や考え方を、思い切って変えてみるという対処法があります。どうしてもうまくいかない、前へ進めない、というときは、今までとは全く違った方法を試してみたいかがでしょうか。それでもだめだったなら、また違う方法にしてみればよいのです。ころろが沈んでいるときこそ、思考のどうどう巡りから抜け出す必要があります。

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らんください。