

寒さが厳しくなると、外出するのがおっくうになり家の中で過ごすことが多くなります。身体を思うように動かせないと、気分が滅入ってしまうことがありますので、積極的に体を動かすようにしましょう。運動はストレス対策に役立ちます。ただし、この時期気をつけたいのが寒さ対策です。ウォーミングアップを念入りに行ったり、ウエアを工夫するなどしてウインタースポーツを楽しみましょう。でも体を動かすことができず部屋の中で過ごしがちになり、気持ちの落ち込みが続くなどと思ったら、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：以前は興味があったことにも興味が湧かなくなり、また何をするにも気力が湧かなくなっているのですが、うつ病でしょうか？

A：何に対しても気力が湧かなくなった経緯や最近の調子を伺い、あなたが心配されていることがよくわかりました。まずはあなたにとって無理のない範囲で毎日を過ごす方法を考えていきましょう。しかし、今の状態が長く続くようであれば、医療機関の利用も考えてみましょう。

Q：職場での人間関係を上手に築くことができません。このため孤立している気がしてつらい毎日を送っています

A：多くの時間を過ごす職場で孤立していると感じるのはとてもつらいことだと思います。あなたにとって望ましい職場での人間関係の在り方を模索するとともに、その実現のために工夫できるコミュニケーションの回り方を考えていきましょう。

Q：気持ちの落ち込みが続いている父親にどう対応すればよいか悩んでいます

A：父親を心配し、何とか支えになりたいと思われるあなたの思いはとてもよいことです。今あなたにできることと、医療機関の利用を含めた今後の対応策について具体的に考えてみましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも良好な人間関係を築くには、円滑なコミュニケーションが欠かせません。コミュニケーションがうまくいかないと仕事はスムーズに進まず、作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

▶ **笑顔は人間関係の潤滑油**：いつもの挨拶に「笑顔」をプラスしてみましょう。「あの人は苦手」と思って接していると、相手も同じ態度を返してくるものです。苦手な相手でも、まずは笑顔で挨拶から始めてみましょう。気持ちが明るくなり、笑顔の連鎖で周囲の雰囲気も和らぐはずですよ。

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。