

4月は入学や入社、引っ越しなど環境に大きな変化が訪れる時期です。環境や生活に大きな変化があると、それだけで大きなストレスになります。生活のリズムに変化が生じて今まで続けていた生活のリズムを維持できなくなり、こころや体に不調を感じるようになったら要注意です。まずは規則正しい生活を心がけましょう。どうしてもつらく感じるときは誰かに話しを聞いてもらうだけで、こころが軽くなることがあります。こんなとき、一度メンタルヘルスカウンセリングに電話してみてください！

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：恋人から別れを告げられましたが、諦めきれません。また、気持ちの整理をつけることができず何もかもが思うように進まなくなり、つらい毎日を送っています

A：交際の経緯を伺いましたが、恋人への断ち切れない想いが伝わってきました。焦って気持ちを整理しようとする事でかえって悪循環に陥ってしまうことがあります。今は無理に気持ちを抑え込まずに時間をかけて整理していくことが必要ではないでしょうか。

Q：職場の部下との関係がうまくいかず悩んでいます。部下と上手に接していくにはどうしたらよいでしょうか

A：お悩みの点を具体的にお聞かせいただき、あなたが職場で上司としての立場で悩んでいらっしゃるがよくわかりました。あなたの部下と良好な関係を保ちつつ、的確な指導をしたいという目標を達成するための具体策を、一緒に考えていきましょう。

Q：子どもが突然学校を辞めたいと申しました。不登校というわけではないのですが、子どもの将来のことを考えると心配です

A：親としてお子さんを心配するお気持ちはよくわかります。まずは、お子さんの気持ちをゆっくり聴く機会を持つてみてはいかがでしょうか。そのうえで、本人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について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：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。

▶ **苦手な人の長所を褒めよう**：人から好意を受けるとそれを返したくなる習性のことを「好意の反報性」といいます。苦手な人にこそ長所を見つけて言葉で表現してみてください。長所は具体的に伝える方が効果的です。

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。