

5月になるとよく聞く言葉に「5月病」があります。しかし、医学的に5月病という病名はありません。新年度の4月、新しい環境に期待をもって臨んだものの、その環境変化に適応できず、5月のゴールデンウィーク明け頃からうつ病に似た症状が出ることからこの名称があります。5月病は誰にでもかかる可能性があります。すぐ治ると思って放置しておく、重大なこころの病気に発展してしまうこともあります。この時期気持ちが沈みがちなと思ったら、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：この春、子どもが社会人となり独立することになったのですが、今後独立していく子どもとどのように関わっていけばよいかわからず悩んでいます**

A：いつまでも子どもを案ずるあなたの親心はもったもだと思います。今後はお子さんの生き方を尊重し、独立するお子さんへの援助の範囲や線引きについて考えるとともに、新たな親子関係の築き方について考えていきましょう。

**Q：最近何をすることも気力が湧かず、うつ病ではないかと心配しています**

A：気力が湧かなくなった経緯や、最近の調子を伺い、あなたがこころの病気を心配されていることがよくわかりました。今は公私ともに無理のない過ごし方を考えるとともに、この状態が長引くようであれば医療機関の利用も考えていきましょう。

**Q：ストレスが溜まると買い物をしてしまう癖が治らず、買い物をしては落ち込んでしまいます**

A：ストレスが溜まると買い物をしてしまう癖を自覚されていることはとても大切なことです。今は、癖を直そうとしてご自身を追い詰めるよりも、ストレスを抱え込みやすいご自分をいかにしてケアしていくかが大切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：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。

▶ **上司の基本は“感謝上手”と“期待上手”**：周囲に感謝したり、部下を褒めたりすることも上司の仕事の一つです。「ピグマリオン効果」といって、教師に期待された生徒は期待されなかった生徒より成績が上がるという研究結果もあり、他者への期待がその後の成長を決定づける大きな要因の一つになると考えられています。

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。