こころの元気レター

2016年
6月

「○○地方で梅雨入りしました。」というニュースを耳にするようになりました。湿度が高くなると汗が蒸発しにくく、体温調整が困難になり熱中症になりやすいので、どうぞお気をつけください。

６月は「心身の調子が整わず、仕事に集中できなくてつらい…」といった相談が多くなります。疲労感や無気力感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が…

Q：うつ病で通院中です。生活リズムがなかなか整わず、つらくて仕方がありません。

A：調子が整わず、思うように動けないのはとても苦しいですね。仕事のことも気になっておられるようですが、今は心身の休養が何より大切なときです。無理をせず治療を優先して過ごしましょう。

Q：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮しています。

A：上司とのトラブルもあり、たいへんご苦労されたことでしょう。これまでの上司の言動を振り返り、性格傾向や言動の特徴を理解してみましょう。そうして、これからの対応で工夫できないか、一緒に考えてみましょう。

Q ：不眠気味な日々が続き、悩んでいます。

A：眠れないというのはとてもつらいことですが、あまり就寝時刻に捉われすぎないようにしましょう。軽く読書する、ぬるめのお風呂に入るなどご自身に合ったリラックス法をみつけてみるのもいいですし、あまり続くようであれば無理をせず医療機関を受診してみましょう。

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、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。

▶たまには部下と、仕事以外の話題も

部下に慕われる上司は、仕事以外でのコミュニケーションを大切にするもの。お昼休みや休憩中など、ちょっとした時間に仕事以外の話題を部下に話しかけてみてください。

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。