

こころの元気レター

2016年
7月

昨年7月は、お子さんの教育やしつけに関するご相談が多くありました。最近、児童虐待に関する事件も多くなっていますが、たくさんの方が子どもとの接し方に頭を悩ませていらっしゃると思います。育児などでストレスを抱えてしまいそうになったら、メンタルヘルスカウンセリングを活用することも覚えておいてください。カウンセラーに相談してみることで、気持ちが整理できるかもしれません。



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：子どもがうつ病で通院中です。親としてどう接したらいいのでしょうか。

A：治療経緯と現在の心身の調子はいかがでしょう。うつの回復にはある程度時間がかかりますので、サポートする側が疲弊してしまうこともあります。焦らずに、ご本人の経過を見守っていく心構えが大切ですので、症状軽減のために、家庭環境の整え方と親としての接し方について一緒に考えていきましょう。

Q：子育てでイライラして、子どもにあたっけてしまいます。

A：子どもを育てるのは大変ですし、ストレスのはけ口を子どもに向けてしまったという自責の念を抱えるのは、とてもつらいことだと思います。気分転換といってもなかなかうまくできないものですから、意識的に取り組む必要があります。気持ちを安定させるために、その具体的な方法について一緒に考えてみましょう。

Q：子どもの学習意欲が乏しく成績が低下。進級が危ぶまれています。

A：さぞご心配なことだと思います。落ち着いて対応するために、進級について学校に確認すべき点を整理してみましょう。本人の意欲を改善する働きかけ方について、一緒に考えてみましょう。

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。

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

▶相手に好かれる“シンクロニー”の定義

「同調性」といって、人は同じ行動をとる人に好意を抱く傾向があります。相性が合わないと思った上司の行動を観察して、お昼に同じメニューを注文してみるなど同じ行動をとってみてはどうでしょう。自分に好意を持ってくれるきっかけになるかもしれません。

こころが疲れたな…と感じたらメンタルヘルスカウンセリングの活用を！専用電話番号は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をごらんください。