

# こころの元気レター

2016年  
8月



夏休みに入り、子どもの生活や家族と接する機会が普段と違ってくるせいか、この時期は、子どもや夫婦など家族間の付き合い方に関してたくさんご相談をいただきます。子どもの様子が気になる、子どもへの対応に悩む、家族のことで夫婦間で問題を抱えるなど、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：夫の身勝手さに振り回され、生活に疲弊しています。**

A：これまでの経緯や夫婦間にまつわるお悩みをお話しされるうちに、ご自身の気持ちも整理されてきたようです。ギクシャクして孤独感が募り、関係を改善したい気持ちにもなり、つらく思われているようですね。ご主人に気持ちを伝える工夫と、我慢を重ねずご自身のペースを大切にする方法を一緒に考えてみましょう。

**Q：悩みを抱えている様子の子どものことが心配でたまらない。**

A：思春期のお子さんと衝突しながらも、なんとか方向性を見出そうとされており、さぞご苦労だったことでしょう。反抗期の子どもへの対応をアドバイスしながら、衝突を避ける工夫とこの時期の適度な親子の心的距離のとり方についてお話ししますので、参考にしてみてください。

**Q：母親とうまく距離がとれず、その言動に傷つくことが多い。**

A：幼少期の頃から確執があるとのことで、長年苦しみを抱えながらお母さまと接してこられたのでしょうか。これまでの経緯や、望ましい親との関係とはどうお考えか、お話しを伺いながら今後の接し方を一緒に考えましょう。

## 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

### ▶はっきり伝えることも解決の糸口

上司に対して失礼な言動はNGですが、萎縮して弱気になりすぎるのも考えものです。自分の意見は口に出さなければ伝わりません。自分の意見をはっきり伝えることで、新しい関係が生まれることもあるでしょう。

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。