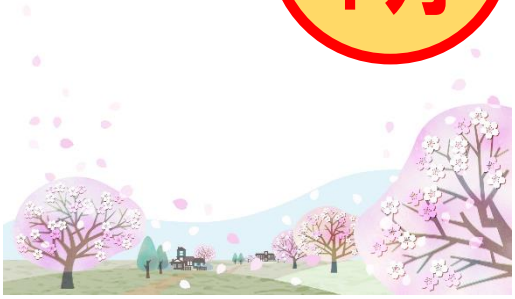
こころの元気レター

2024年
4月

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。

気がつかないうちに心や体の疲れがたまり、心身の不調をきたすこともあります。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



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：上司によく思われていないようでつらい。

A：つらさを受け止めながら上司との関係の経緯を伺い、よく思われていないと感じる点を整理する中で、今後どのように働きかけることができるのか具体的に検討しました。

Q：きょうだい関係が悪化し、腹立たしさが募っている。

A：きょうだい関係の経緯を伺いながら腹立たしさを受け止め、関係改善の方策を検討すると共に、しばらくは適度な距離を取って様子を見ることも一案ではないかと助言しました。

Q：価値観が異なる夫との生活に疲弊している。

A：夫婦関係の経緯を伺いながら心労をねぎらい、お互いの価値観の相違を尊重しつつ折り合う工夫について話し合うと共に、適度な心的距離を取ることも一案として助言しました。

家族で守る心の健康　特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。

自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

うつ病は自分では気づきにくい

うつ病は、ある日突然発症するわけではありません。多くの場合、人間関係や環境の変化などによるストレスで徐々に心のエネルギーが奪われ、気づいたときには「強い気分の落ち込み」や「興味・関心の喪失」「意欲の低下」などがあり、「不眠」や「食欲不振」などに陥っていることもあります。一時的にこうした症状にみまわれることはだれにでもあり、症状が軽いうちは、自分がうつ病だと気づかないことが少なくありません。そこで大切になるのが家族の目。一緒に暮らす家族のほうが、「いつもと違う」という異変に気付きやすいからです。

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！
大阪線材製品健康保険組合の専用電話番号は　０１２０－６１０－８２０　です。