

# こころの元気レター

2024年  
2月

三寒四温の前触れか、寒暖差の激しい日々が増えてきました。

こんな時期は「気候の寒暖差が大きく、心身の調子が追い付かない」というご相談を多くいただきます。

不安な気持ちになったり、つらさを感じたら、無理をせず、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：腹立たしい出来事があったので、気分が落ち着かない。**

A：腹立たしさを受け止めながら出来事の経緯を伺い、相談者の対処方法を支持すると共に、気持ちを安定させる為にできることを話し合いました。例えば、気分転換に散歩をする、入浴する、音楽を聴くなどリラックスできる方法をご提案しました。

**Q：家事や育児の大変さを夫が理解してくれず、不満が募っている。**

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、夫に対する不満を受け止めると共に、相談者の負担を軽減できるよう夫の理解や協力を得る為の働きかけ方として、例えば、「子供が洗いものの中に側によって来たら、洗いものを交代してやってほしい」等、具体的に協力してほしい内容を伝えていくようにするとわかってもらいやすいことなどを、話し合ってサポートしました。

## 家族で守る心の健康 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

### 心の不調が疑われる家族に接するときの「り・は・あ・さ・る」

③ 「あ」 安心（あんしん）につながる支援と情報を提供する  
相手が希望をもち、気持ちがラクになるような情報を提供します。

＜安心につながる情報＞

- 治療が可能であり、効果的な治療法があること。
- 心の不調は弱さや性格の問題ではないこと。
- 医師やカウンセラーから助けが得られること。

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。