

こころの元気レター

2023 年
11 月

秋が深まるこの時期、急激な気温や気圧の変化などにより自律神経のバランスが崩れ、血行不良や全身の疲労感、気分の落ち込みなど、心身に不調を訴える方が多くなってきます。

不調を感じたり、つらいと感じることがあれば、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：子供が学校でいじめにあっているようで心配。

A：子供さんが、学校でのつらい気持ちを親に打ち明ける事はなかなかむずかしい事です。まずそのことを話せる親子関係ができている事が、何より素晴らしい事をお伝えしました。いきなり原因や犯人探しをするのではなく、子供の辛さをじっくりと聴き、どのような解決を子供が望んでいるのかを子供が話せるようにしましょう。その上で必要があれば学校の先生に相談するなど、子供とよく相談しながら進めていくようにしましょう。

Q：日常で苛立つことが多いので聴いて欲しい。

A：心労をねぎらいながら最近の様子を伺い、苛立つ気持ちを少しでも発散できるようサポートしながら、しばらくの間話し相手となりました。日常的なストレスは避けられないものなので、自分にとってリラックスできる事を見つけ、気分を転換するようにお勧めしました。

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。

接し方のポイントは「り・は・あ・さ・る」

家族に心の不調が疑われるとき、大事なことは「専門家につなぐ」こと。しかし、医療機関を受診したがない場合もあります。専門家につなぐ前の接し方として役立つものに「メンタルヘルス・ファーストエイド（心の応急処置）※」があります。家族などの身近な人にできる支援で、「り・は・あ・さ・る」の5つのステップからなります。

・「り」…リスクの評価・「は」…はなしをよく聴く・「あ」…あんしんと情報・「さ」…専門家のサポート・「る」…セルフヘルプ

※メルボルン大学オリゲン研究センターの研究者である Betty A Kitchener と Anthony F Jorm が開発したもの。

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！

専用電話番号 0120-929049