

こころの元気レター

2023 年
12 月

年の瀬が近づき、公私ともに慌ただしく落ち着かないということから、ストレスを感じ、こころの不調を訴える方も多くなってきます。

またこの時期、「物価高により生活していけるか不安」というご相談をいただくこともあります。

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：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい。

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合いました。焦らず自分のペースで適応していけばよいことをお伝えしました。まずは、自分が安心して相談できる人をつくるのが大切なので、“この人なら”と思える人にあいさつから始めて、自分から声をかけるようにお勧めしました。

Q：夫の暴力に悩んでおり、今後の生活が不安。

A：詳しい事情を伺いながら大変さをねぎらい、当面の対処法を話し合うと共に、一人で抱え込まずに専門相談機関に助言を仰ぐことも選択肢の一つとして検討するよう助言しました。

（例えば、DV相談ナビ（#8008）全国共通、配偶者暴力相談センターなど）

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」

① 「り」 声をかけ、**リ**スクを評価し、支援をはじめる

まず、声をかけます。いきなり受診をすすめたりせず、心配していることや力になりたいことを伝えます。

心の不調に陥ると自殺の危険があるため、そのリスクを評価します。自殺の兆候には、「死にたい」「もう生きていたくない」という、精神的に不安定になる、お酒の量が増える、自分の中に引きこもる、などがありますので、目を離さず話を聴き、必要なら医療機関に相談します。

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！

専用電話番号 0120-929049