

こころの元気レター

2024 年
3 月

春が近づき、過ごしやすい気候となってきましたが、花粉症の方にとっては辛い季節でもあります。

また、年度末を迎えて忙しい日が続き、何かと気持ちが落ち着かず、焦燥感にかられるといった相談も増えてまいります。

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：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮している。

A：詳しい経緯や事情を伺う中で大変さをねぎらうと共に、上司の言動を振り返ってその性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を考えました。

Q：子供との関係が悪化し、悩んでいる。

A：子供との関係の経緯を伺い心痛を受け止めると共に、子供との関係修復の為に工夫できるコミュニケーションの図り方や、適度な心的距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q：気持ちの落ち込みが続き、家事をするのが億劫。

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、今は無理をしないでよいことを伝え、心身の休養を優先しながら無理のない範囲で家事に取り組めるよう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」

④「さ」 専門家のサポートを得るようすすめる

これまでのかわり方で相手に安心を与えたうえで、医療機関の受診をすすめます。本人が受診しない場合は無理強いせず、家族が医療機関や精神保健福祉センターなどへ相談します。

⑤「る」 セルフヘルプなどをすすめる

軽い運動をする、アルコールやカフェインをやめる等、自分でできる対処法をすすめます。それを行うことによって、心の不調の症状が緩和されることがあります。

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