

# こころの元気レター

2024年  
7月

高温多湿の蒸し暑い日が続く、体調不良を感じる方が多くなってきています。この時期は、「暑くなり、気候のせいかストレスのせいか分かりづらい心身の不調がある」というご相談もよくいただきます。

つらいと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：パート先の同僚との関係に悩んでいる。**

A：顔を合わせる事の多い職場の仲間との関係は、たとえ小さなストレスであってもずっと続くため、心の負担になる事が多く、転職の理由にもよくなります。相手を変える事を願うよりは、自分の受け止め方や行動を変えた方が現実的です。貴方が悪いから変えるのではなく、貴方が楽になるために変えるのだと思えば、心も軽くなります。ハラスメント的な行動がある場合は、ためらわずに上司や人事総務に相談しましょう。

**Q：反抗的な態度を繰り返す子供への対応に苦慮している。**

A：子供の反抗は、自分の意志の表れである事が多いです。今まで自分の意見や主張を抑えていたり、親の意向が強く影響していた場合などに、子供が主体的に考え動くすると反抗になってしまうのです。子供の言い分をよく聞いて、その上で親の意見も伝えるという対応を続けていく事によって、子供も自分が認められている事を感じて、穏やかに話せるようになってきます。

## 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。

### 自分や家族に「うつ病」が疑われるときの対処法

うつ病が疑われる症状がいくつかあり、それが2週間以上続いているときは医療機関を受診する

- ・うつ病の診断や治療を行うのは、おもに心療内科や精神科
- ・かかりつけ医でもOK。うつ病の疑いがあれば専門医を紹介してくれる
- ・職場に産業医がいる場合は、その医師に相談してもよい
- ・保健所や精神保健センターなどの公的機関でも、心の病気に関する相談を受けつけている

まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談してみましょう

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