

こころの元気レター

2024 年
12 月

日ごとに寒さが増してきて、いよいよ冬本番。12月は、「寒さや師走の慌ただしさに、心身が追いつかない」というご相談をよくいただきます。

少しでも不調を感じたり、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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：ご相談者様は、上司との関係性の中で仕事を断りにくい状況にあるようです。今の状態のままでは、自分が潰れてしまうと感じた時は、勇気を出して相談することが大切です。上司に怒られるのではないかと、自分に能力がないと思われるのではないかと、等ためらうお気持ちがおありなのだと思いますが、伝えないでいると抱え込みすぎて、「うつ病」になってしまったりします。「できません」ではなく、「●●を助けて欲しい、今の状況ではできません」ととにかく伝えてみる事です。口頭で言えない場合は、メールやチャットも利用しましょう。また同僚や先輩に助けを求め、一緒に伝えてもらう事も一つの方法です。最終的には、上司に何と言われても、自分の心を守る事が大切だ、と思いきってしまう事も勇気を出すために役に立ちます。

Q：うつ病で通院中の妻をどのようにサポートすればよいか分からない。

A：妻の治療経緯や現状を伺いながら、治療を支えたい気持ちを受け止め、対応の留意点や本人が安心できる家庭環境の整え方等、夫ならではのサポート方法について話し合いました。

家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

女性ホルモンの変動やストレスが要因

女性ホルモンは、男性ホルモンと比べて分泌の変動が激しく、女性の心と体はその影響を大きく受けます。女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減ると気分が不安定になり、女性のうつ病もこれに関係しています。とくに「月経前」や「出産後」「更年期」はうつ病に注意が必要なときです。

それに加え、女性の多くは結婚や妊娠・出産、育児、介護などで生活環境が大きく変わり、担う役割も増えます。1人で何役もこなすことは、精神的・身体的なストレスが大きく、それもうつ病の一因となります。

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