

こころの元気レター

2025 年
6 月

梅雨の季節は、じめじめと湿気の多い不快な気候により、体調不良を訴える方が多くなっていく時期です。そのため「気圧の変化のせいか、身体も気持ちも落ち込み易い」といったご相談を多くいただきます。

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：折り合いが悪い同僚との付き合い方に悩んでいる。

A：同僚との関係の経緯を伺う中で心労をねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切って業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の適度な距離の取り方を話し合いました。

Q：身体疾患で検査を受けたが、結果への不安が募っている。

A：つらさを受け止めながら傾聴し、検査結果への不安が募ることは当然であると伝えると共に、少しでも気を紛らす工夫を話し合い、安定した気持ちで過ごせるようサポートしました。

Q：夫が浮気をしているのではないかという猜疑心を拭えない。

A：経緯を伺いながら夫への複雑な感情の吐露を手伝うと共に、猜疑心が余計に信頼関係を損ねてしまう悪循環について話し合い、夫に直接気持ちを伝える働きかけ方を検討しました。

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。

女性特有のうつ病と対処法

【更年期】更年期うつ

【主な対処法】

- 本人：・ガマンせず休む・治療する（つらいときは休む。婦人科へ相談し、治療を受ける）
・楽しむ時間をもつ（趣味などの楽しめる時間を持ち、ストレスをためない）
家族：・話を聞きサポートする（話をよく聞き、つらさを理解する。家事などを手伝う）

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