

こころの元気レター

2025 年
8 月

暑さや人間関係、生活リズムの乱れなどにより、心の不調を感じやすい8月。

ストレスや不安、不眠などにお悩みの際は、メンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。

専門のカウンセラーが親身にお話をうかがい、心のケアをサポートします。小さな不安も、そのままにせずお気軽にご相談を。



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：上司との折り合いが悪く悩んでいる。

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、大変さをねぎらうと共に、仕事上支障がない程度に上司と折り合う方策を検討し、その際の適度な距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q：公私に渡ってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：心労をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合って無理をしないよう助言しました。

Q：夫と仲良く暮らしたいと思うが、コミュニケーションがうまく取れずつらい。

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、仲良く過ごしたい相談者の気持ちを夫に伝える方策を検討すると共に、その為にできるコミュニケーションの図り方を具体的に話し合いました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

子どものうつ病は小学生からみられ、中学生以降、急激に増加して有病率は大人とほぼ同じになります。

子どものうつ病について正しい知識をもち、家族みんなで早期発見に努めましょう。

子どものうつ病は大人のうつ病と同じだが本人も周囲の大人も気づきにくい

子どものうつ病の特徴

- ・子どもは自分がうつ病であることがわからず、つらさを言葉で説明することもむずかしい。
- ・つらさをイライラや体の不調、問題行動で表現。怠けや反抗期によるものと勘違いされやすい。
- ・思春期による心の不安定さや発達障害からうつ病に発展することがある。

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