

# こころの元気レター

2018年  
8月



豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

連日の記録的な猛暑で、体調不良を訴える方が増えています。また、8月は夏休みということもあり、子供の生活態度や親戚づきあいのストレスに関するご相談が多くなってきました。

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：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：子供さんの様子を伺って、対応に苦慮されている毎日のご様子がよくわかりました。反抗期の子供への対応の留意点をお話しするとともに、この時期の適度な親子の心的距離のとり方をアドバイスします。

**Q：細かいことに固執するようになり、仕事が進まないのは発達障害のせいだろうか。**

A：細かいことへの拘りが強くなるのは、発達障害の症状のひとつです。症状について理解したうえで、どのように拘りを軽減していけばよいか話し合ってみましょう。

**Q：仕事のストレスがたまり、うつ状態に陥ってしまった。**

A：状況改善の方策やストレス解消法と一緒に検討するとともに、意識して心身の休養を心がけていただき、無理せず医療機関を受診しましょう。

## SELF-CARE

### 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

## 自分にあった睡眠時間を確保しよう

必要な睡眠時間は人それぞれですが、日本人の成人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。自分の睡眠時間が足りているかどうかは、日中の眠気の程度で判断しましょう。仕事に支障をきたす程度の眠気でなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。

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！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。