

# こころの元気レター

2023年  
9月

残暑厳しい日々が続き、夏の疲れが出やすい時期です。このような季節の変わり目は、自律神経に大きな負荷がかかり、心身の不調を訴える相談も多くなってきます。

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せずに、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：仕事上の悩みを抱えている様子の子供のことが心配。

A：お子様の様子をよく観察して、まずはお子様が話しやすい環境を作っていただき、お子様なりに方向性を模索する様子がみられたら、それを支持するようにすると良い事をお伝えしました。

親としての心配からくるアドバイスは、お子様が求めてこられた時に、参考意見として聞いてもらうくらいのつもりで伝える方が良い事をお話ししました。

### Q：転居先になかなか馴染めず、近所つき合いに悩んでいる。

A：ご相談者様の現在の辛さを受け止め、まだ転居してから日が浅い事に触れ、焦らずに関係を築いていけば良い事をお伝えしました。その際にはまずは挨拶から初めて、少しずつ距離を近づけていく等、コミュニケーションの取り方について具体的にお話をしました。

## 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

## 家族は心の不調にいち早く気づける存在

心の不調に陥っている人の中には、自分の不調に気づいていない人や、つらい気持ちをなかなか口に出せない人、自分の殻にとじこもって周りに助けを求めない人が多くいます。

こうした場合、家族の役割がたいへん重要になります。つらさを口に出さなくても、「いつもと違うようす」が現れることが多く、身近にいる家族はそれにいち早く気づける存在だからです。

家族に「いつもと違うようす」があれば見過ごさず、注意深く見守り、何日もつづく場合は声をかけましょう。

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！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。