

# こころの元気レター

2023年  
10月

記録的な暑さも過ぎ去り、ようやく秋の訪れを感じる時期になってきました。

しかし季節の変わり目は、気分の落ち込みを感じやすい時期でもあります。

ストレスを感じたり、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：仕事上の悩みを抱えている様子の同僚へのサポート方法を相談したい。**

A：同僚との関係や経緯を伺う中で、同僚に対する気遣いを持たれている事を賞賛。サポートする際は、相手の気持ちに沿って心情を聞く姿勢で対応すると良い事、一人で抱え込まずに上席者に相談するように助言してあげると良い事をお伝えしました。

**Q：毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂うつ感が募る。**

A：ご相談者様がつらい気持ちお受け止め、ご自身の気持ちの波を把握できている事を賞賛しました。辛い時は無理をせずに、休養を心がける事や、眠れない等の症状がある時は、心療内科の受診も検討してみるように助言しました。

## 家族で守る心の健康 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。

### 「態度や行動がいつもと違う…」家族にこんなようすがあれば要注意

- 元気がなくなった。口数が減った。
- やけに明るく陽気になった。
- ぼんやりしていることが多くなった。
- 何をするのもおっくうそうになった。
- イライラしやすくなった。
- 最近よく眠れていないようだ。
- 食欲がなくなった、過食になった。
- 酒の量が増えた。
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が増えた。
- ミスや忘れ物が増えた。
- 外見や服装を気にしなくなった。

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。