

# こころの元気レター

2025年  
1月

年末年始のあわただしさからくる疲れで、風邪をひいたり体調を崩しがちなこの時期、こころの不調を感じる方も増えてきます。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(日)～1/5(日)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



## 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：価値観が異なる友人との今後のつき合い方に悩んでいる。**

A：今までの経緯を伺いながら、お互いの価値観の相違を尊重しつつ折り合う工夫を話し合うと共に、適度に距離を取ることも良好な関係を維持する為の一案ではないかと伝えました。

**Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方がない。**

A：幼い子どもにとって、親は自分を取り巻く世界の中心であり、自分を守ってくれる存在です。その時に安定した関わりを受けられなかったり、放置されたりすると、自己肯定感が育たず心が不安定になりがちです。その生きづらさは中々他の人には理解されにくい事でしょう。自己肯定感を上げる取り組みをすすめながら、親の事を客観的に見つめて自分にとって居心地がよい距離感を保っていきましょう。

## 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。

### 女性特有のうつ病に注意が必要な時期

【月経前】月経前不快気分障害（PMDD）

月経開始3～10日前に症状が生じ、月経終了後は消滅します。

月経前の心身の不調を「月経前症候群（PMS）」といいます。このうち、強い精神症状が生じる場合は「月経前不快気分障害（PMDD）」といい、うつ病の可能性もあります。

【特徴的な症状】  
・急に情緒不安定になる  
・イライラして対人関係の摩擦が増える  
・強い抑うつや絶望感がある  
・何事にも興味が持てない

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。